

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ  
ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531-1з  
спеціальності: 053 Психологія  
Шумілова Наталія Миколаївна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Скрипаченко Т.В.  
Рецензент: д.психол.н., професор кафедри  
психології Ткалич М.Г.

Запоріжжя-2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

.....Шумілової Наталії Миколаївни.....

1.Тема роботи Особливості становлення емоційної сфери підлітків на уроках акторської майстерності

керівник роботи Скрипаченко Тетяна Вікторівна к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2.Термін подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3.Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки теоретично вивчити проблему розвитку емоційної сфери підлітків та систематизувати; підібрати необхідний діагностичний комплекс методик дослідження емоційної сфери підлітків; розробити та апробувати корекційно - розвиваючий авторський тренінг з акторської майстерності; обробити та провести аналіз результатів.

5.Перелік графічного матеріалу 6 таблиць, 16 малюнків

6 Консультанти розділів работ

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., к.психол.н.		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., к.психол.н.		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., к.психол.н.		
Висновки	Скрипаченко Т.В., к.психол.н.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Н.М. Шумілова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Т.В. Скрипаченко

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грєдинарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 50 сторінок, 37 основного тексту, 6 таблиць, 16 малюнків, 25 джерел, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера підлітків

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційної сфери підлітків 12-14 років на уроках акторської майстерності.

Мета роботи – теоретично вивчити та експериментально дослідити особливості емоційної сфери підлітків та специфіку впливу на її становлення за допомогою авторської програми.

Гіпотеза дослідження: використання авторської програми на уроках акторської майстерності дозволяє суттєво вплинути на становлення основних систем утворюючих особливостей емоційної сфери підлітка, такі як рівень емоційного інтелекту, самооцінку і тривожність.

Методи дослідження: теоретичні - теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні - спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у можливості коригування та розвиток психологічних складових емоційного інтелекту, рівня тривожності та самооцінки підлітків за допомогою авторської програми корекційно-розвиваючого тренінгу емоційної сфери підлітків на уроках акторської майстерності.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи, школи мистецтв.

ЕМОЦІЙНА СФЕРА ПІДЛІТКІВ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, АКТОРСЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ, КОМУНІКАЦІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, САМООЦІНКА.

## SUMMARY

Shumilova N.N. Features of the formation of the emotional sphere of adolescents in acting classes.

The qualifying work consists of an introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (25 items, 5 of foreign origin), 5 appendix on 25 pages. The qualifying work volume is 50 pages long, 37 of them – main text. There are 6 tables and 16 drawing.

The qualifying work gives a theoretical survey study of the feature of development emotional sphere in adolescent age and describes the experimental research on emotional intelligence, self-esteem, and anxiety levels.

The research object is teenagers' emotional sphere.

The research subject: the peculiarities of the development of the emotional sphere of teenagers aged 12-14 years in acting classes.

The research goal: to theoretically study and experimentally investigate the peculiarities of the emotional sphere of teenagers and the specifics of the influence on its formation with the help of the author's program.

The research tasks are:

1. To theoretically study the problem of the development of the emotional sphere of teenagers;
2. Select the necessary diagnostic set of methods for researching the emotional sphere of adolescents;
3. Develop and test corrective and developing author training in acting;
4. Processing and analysis of results.

Chapter 1 «Theoretical study of the feature of development emotional sphere in adolescent age» contains a theoretical study of the psychological features of mental development in adolescence, what role emotions play in the life of an individual, and how they affect the forms of reality reflection.

The Chapter 2 «Empirical study of the emotional sphere of adolescents at acting lessons» explains the organization and stages of the research, described correctively - developing the author's training of the emotional sphere of teenagers in acting classes. The analysis of results has proved the effectiveness of implemented corrective - developing author's training of the emotional sphere of teenagers in acting classes.

Keywords: an emotional sphere of adolescents, emotional intelligence, psycho correction, acting skills, communication, anxiety, self-esteem.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	12
1.1. Різновиди та функції емоцій.....	12
1.2. Емоційна сфера особистості як особлива форма відображення дійсності.....	15
1.3. Психологічні особливості емоційного розвитку у підлітковому віці.....	17
1.4. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	21
2.1. Організація дослідження та його етапи.....	21
2.2. Результати первинної діагностики.....	23
2.3. Розробка та обґрунтування корекційно - розвиваючого авторського тренінгу емоційної сфери підлітків на уроках акторської майстерності.....	30
2.4. Порівняння та аналіз результатів ефективності корекційно -розвиваючого авторського тренінгу емоційної сфери підлітків на уроках акторської майстерності.....	36
ВИСНОВОК.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	51

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Особливості становлення емоційної сфери підлітків залежить від його оточення: батьків, друзів, звичайних людей. Якщо підліток стримується, пригнічуючи свої емоції, швидше за все, на це якраз і вплинули його батьки/оточуючі. Простіше кажучи, для людини завжди є якийсь авторитет, чию думку ми враховуємо насамперед, вважаючи її правильною, вірною. У дитинстві ще більше схильність дитини до цього, тому що тільки навчається і розвивається. Найчастіше саме в підлітковому віці відбувається дисонанс - дитини, що вже трохи переступила цю грань, починає більше пізнавати себе, аналізувати свої звичаї. У цей час і починаються внутрішні конфлікти, пізнання себе як окремої особистості. Тому підлітки так часто конфліктують з батьками, але це не єдиний фактор. Психологічні травми чи відсутність, фінансове становище у суспільстві, певна компанія, характер.

У період підліткового віку відбувається усвідомлення дитини своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, відбувається перебудова потреб та мотивів, поведінки. Водночас змінюються і вимоги суспільства до підлітка. У зв'язку з цим підлітку необхідно погоджувати свої потреби з очікуваннями оточуючих та вимогами соціальних норм. В цей період активно формується духовне багатство, моральність, готовність до праці, здатність зайняти певну громадську позицію.

Питанням про межі підліткового віку займалися: Д. Б. Ельконін, І. С. Кон, Г. М. Прихожан, Ф. Райс; формування особистості підлітка та кризи підліткового віку досліджували в своїх роботах Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, І. С. Кон, А. О. Кронік, В. С. Мухіна, Н. Ю. Максимова, Дж. Мід, Т. М. Титаренко, Г. Салліван.



Актуальність дослідження емоційної сфери підлітків, дає змогу ефективно і нестандартно розвивати емоційну сферу особистості, допомагаючи підлітку ефективно вирішувати внутрішні конфлікти, пізнавати себе, розуміти інших.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера підлітків.

Предмет дослідження – особливості становлення емоційної сфери підлітків 12-14 років на уроках акторської майстерності.

Мета дослідження – теоретично вивчити та експериментально дослідити особливості емоційної сфери підлітків та специфіку впливу на її розвиток становлення за допомогою авторської програми.

Гіпотеза: використання авторської програми на уроках акторської майстерності дозволяє суттєво вплинути на розвиток становлення основних систем утворюючих особливостей емоційної сфери підлітка, такі як рівень емоційного інтелекту, самооцінку і тривожність.

Завдання дослідження:

1. теоретично вивчити проблему розвитку емоційної сфери підлітків;
2. підібрати необхідний діагностичний комплекс методик дослідження емоційної сфери підлітків;
3. розробити та апробувати корекційно - розвиваючий авторський тренінг з акторської майстерності;
4. обробка та аналіз результатів.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення

даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Для проведення психодіагностичного дослідження було обрано наступні методики та опитувальники:

- 1) вивчення особливостей емоційної сфери підлітків: методика Н. Холла оцінки «емоційного інтелекту» (опитувач EQ);

2) методика вивчення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна;

3) вивчення самооцінки підлітків (опитувальник Г. М. Казанцевої).

Новизна полягає у можливості коригування та розвиток психологічних складових емоційного інтелекту, рівня тривожності та самооцінки підлітків. Також був розроблений та випробуваний авторський тренінг, аналіз його результатів доводить актуальність та дієвість гіпотези дослідження.

Практична значущість полягає у розробці та впровадження тренінгу з розвитку емоційної сфери підлітків в умовах закладу Запорізької дитячої музичної школи №1.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, загальний висновок, списку використаних джерел з 25 найменувань та додатків на 23 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 37 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 16 малюнка.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1. Різновиди та функції емоцій

На думку психологів емоційна сфера складається з емоційних переживань і почуттів. Вважається що, будь-яке переживання це оцінка процесу задоволення у будь-якій потребі індивіда. Почуття виступають, як оцінка можливостей конкретного об'єкта задовольнити потребу індивіда.

Емоційні переживання людини поділяються на емоції і емоційні стани.

Емоції – особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з потребами і мотивами, що відображаються у формі переживань суб'єкта [12, 378]. Емоції та почуття грають важливу роль внутрішнього життя людини. Кожен з нас перебуває в певному емоційному стані щохвилини, переживає різні почуття й емоції до навколишнього середовища та ситуацій. Механізм емоцій, який виникає, тісно пов'язаний з потребами і мотивами людини. Умови, предмети та явища, що сприяють задоволенню потреб і досягненню цілей, викликають позитивні емоції: задоволення, радість, інтерес, збудження [12, 378]. Ситуації, які перешкоджають реалізації потреб і цілей, викликають негативні емоції і переживання у суб'єкта: невдоволення, горе, печаль, страх, смуток, тривогу тощо [12, 378].

Підліток сприймає світ емоційно. Емоції виступають як внутрішня мова, як система сигналів, за допомогою яких суб'єкт дізнається про потрібну значимість того, що відбувається [13, 28]. Особливість емоцій полягає у відображенні відношення між мотивами діяльності та реалізацією цих мотивів. Що стосується емоцій у діяльності людини, то тут можна побачити, що вони виконують функцію оцінювання її перебігу й результатів. Емоції організовують діяльність, стимулюючи та скеровуючи її. Але емоції

важко врегулювати волею, їх важко викликати за своїм бажанням. Інтенсивний розвиток самосвідомості та критичного мислення призводить до того, що дитина в підлітковому віці виявляє протиріччя не лише в оточуючому світі, але і всередині власного уявлення про себе, що є основою для зміни емоційно – ціннісного ставлення до себе, яке проявляється у незадоволеності собою. [13, 28-29].

Німецький філософ І. Кант поділяв емоції на стенічні — ті, що підвищують життєдіяльність організму, і астенічні — ті, що послаблюють її [12, 378]. Емоції поділяють також на позитивні і негативні, приємні й неприємні. П. В. Симонов виділяє змішані емоції, коли в одному і тому ж переживанні поєднуються і позитивні, і негативні відтінки (наприклад, отримання задоволення від страху в «кімнаті жахів») [12, 378]. Все буде залежати від інтересів, особистісних смаків, моральних установок, досвіду і темпераменту людей, а також від ситуації, одна і та ж причина може викликати різні емоції. Емоції розрізняються за інтенсивністю й тривалістю, а також за ступенем усвідомленості причини їх появи. У зв'язку з цим виділяють настрої, власне емоції, афекти, стрес, фрустрації та почуття. [12, 378].

Головна функція емоцій особистості, у людини, в тому, що завдяки емоціям ми краще розуміємо, один одного, тобто, можемо, не користуючись мовою, судити про стани один одного і краще настроюватися на спільну діяльність і спілкування. Чудовим, наприклад, є той факт, що люди, які належать до різних культур, спроможні безпомилково сприймати і оцінювати вираз людського обличчя, визначати по ньому такі емоційні стани, як радість, гнів, сум, страх, відраза, подив. Другою важливою функцією емоцій є експресивна і комунікативна, вона ж і виступає найважливішим чинником регуляції процесів пізнання.

Л. С. Виготського, В. К. Вілюнаса, О. М. Леонтєва, С. Л. Рубінштейна та інших дослідників виділяли низку принципово важливих положень. Вважали, що між емоціями та діяльністю існує тісний взаємозв'язок: емоції

відображають відношення між мотивами (потребами) та реалізацією діяльності, що їм відповідає, внаслідок чого людина налаштовується на подальші дії. Тому емоції є і результатом здійснення діяльності і механізмом її руху. Емоційну регуляцію розглядають як силу, що узгоджує загальну спрямованість і динаміку поведінки з особистісним змістом, яка має для людини ця ситуація [3, 86]. Основними регулятивними функціями емоцій є: активація, мобілізація, вибірковість, спонукання, організація діяльності і поведінки особистості [3, 86]. Емоції, які людина переживає у щоденному житті, впливають на індивідуальний та соціальний розвиток і на формування міжособистісних зв'язків. Характерною особливістю емоцій є те, що вони охоплюють особистість повністю. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в єдине ціле всіх функцій організму, емоції сигналізують про корисні чи шкідливі впливи на організм. Завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя організму [3].

В індивідуальному розвитку людини почуття відіграють важливу соціалізуючу роль. Вони виступають як значущий чинник у формуванні особистості, особливо її мотиваційної сфери. На базі позитивних емоційних переживань типу почуттів з'являються і закріплюються потреби й інтереси людини. Почуття виконують у житті і діяльності людини, у її спілкуванні з навколишнім світом мотивуючу роль. Людина намагається діяти так, щоб підкріпити і підсилити свої позитивні почуття. Вони в неї завжди пов'язані з роботою свідомості, можуть довільно регулюватися.

Отже, емоції, по-перше, відображають характер протікання різних життєвих процесів. По-друге, вони керують цими процесами, активізуючи або гальмуючи їх в залежності від необхідності. Особливо важливе значення емоцій полягає в тому, що вони мають саме безпосереднє відношення до того, що називається активністю людської свідомості. Емоціям належить одна з головних ролей у формуванні та розвитку особистості, її характеру, регуляції її поведінки та діяльності. [7, 33].

## 1.2. Емоційна сфера особистості як особлива форма відображення дійсності

Емоції та почуття виконують регулювальну функцію психіки, яка спонукає людину до набуття знань, регулює вчинки або затримує їх. Емоційний вигляд кожної людини характеризується особливостями поєднання чотирьох основних модальностей: радість, гнів, страх, печаль. Відтак, емоційність становить стійку позаситуаційну схильність людини до переживання емоцій визначеної якості [3]. При цьому домінування однієї чи декількох модальностей складає тип емоційності [3]. Таким чином, мова йде про наявність зв'язків емоційності з цілою низкою властивостей особистості. У дослідженнях вчених простежується думка, що емоції є спільною функцією фізіологічно збудливої ситуації, її оцінки і ставлення суб'єкта до цієї ситуації. Емоції виникають як результат змін у нервовій системі, які зумовлені дією внутрішніх станів людини і зовнішніми подіями. Відтак, емоції розглядаються як особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з потребами і мотивами, що відображають у формі безпосередньо-чуттєвих переживань значущість діючих на суб'єкта явищ і ситуацій [16].

С. Рубінштейн розглядає сутність емоцій через ставлення людини до дійсності. Він зазначає, що почуття – це ставлення людини до світу, до того, що вона відчуває і переживає стосовно навколишньої дійсності, які і складають сферу почуттів чи емоцій людини [3]. Загалом емоції містять у собі декілька ознак, які, на погляд автора, з одного боку «виражають стан суб'єкта та його ставлення до об'єкта», а з іншого – характеризуються полярністю, тобто мають позитивний чи негативний знак (модальність) [3]. Суб'єктивні переживання не тільки супроводжують, але й активно беруть участь у регуляції діяльності та відображають потрібні стани суб'єкта. Емоції як переживання людиною різних потреб, виступають у якості генетичного витоку розгортання діяльності [3].

Розглядаючи трактування поняття емоційності вчених, мається на увазі спонукальна функція емоцій, як прояв потреб у якості конкретної психічної форми її існування, можна сказати, що емоція виражає активну сторону потреби. А якщо це так, то можна стверджувати, що емоція включає в себе і прагнення, і потяг до того, що для почуття є привабливим [15].

Емоційні процеси є важливими компонентами конкретного життя людини, взаємозв'язків людини з дійсністю, через які формується особистість.

Аналізуючи концепції вчених, можна стверджувати, що особливості емоційної сфери особистості, її емоційні стани великою мірою впливають на усі сфери життя особистості. Особливо значущим є вплив емоційної сфери на професійну діяльність. У процесі діяльності залежно від її успіху чи не успіху у суб'єкта виникають позитивні чи негативні переживання, що визначаються співвідношенням між метою і результатом дії [15].

Досліджуючи питання природи емоційних переживань, їх місця та функції у діяльності, О. М. Леонтьєв приходить до висновку, що емоції виконують роль внутрішніх сигналів і стимулів. Вони є внутрішніми у тому розумінні, що самі по собі не несуть інформації про зовнішні об'єкти, про їхні зв'язки та відношення, про їхні об'єктивні ситуації, у яких проходить діяльність суб'єкта, а, перш за все, виражають ставлення між мотивами діяльності та її предметом [3]. Тобто, емоції, виконують важливу функцію мотивації діяльності, але самі по собі не можуть бути зведені до мотивів. Емоції зазвичай виникають тоді, коли предмет і явища задовольняють чи не задовольняють потреби особистості.

Важливим в становленні емоційної сфери особистості виступають духовне значення. Духовність – це фундамент, який об'єднує в собі суб'єктивне та об'єктивне, спрямовує особистість на шлях добра, надії, довіри, творчості та відкриває себе через трансформацію почуттів. На цьому етапі здійснюється емоційний обмін, тобто, обмін емоцій та почуттів: радості, горя, любові та ненависті. Процес відображення дійсності

особистості це пошук гармонії, пошук відповіді на питання: «Для чого я тут?», «Яка моя задача?», «Що я можу зробити корисного?».

### **1.3. Психологічні особливості емоційного розвитку у підлітковому віці**

Психологічним особливостям становлення розвитку емоційної сфери підлітків присвячено багато робіт. У вітчизняній психології основи розуміння закономірностей розвитку в підлітковому віці можемо побачити у роботах Л. С. Виготського, Д. Б. Ельконіна, Т. В. Драгунової, Л. І. Божович, Д. І. Фельдштейна, Г. А. Цукерман та ін. [2, 10]. Цей вік є особливо значущий. Вважається, що це «критичний» вік, тому що у цей період «закладаються основи емоційного життя людини в зрілі роки» [1, 227]. Часто весь підлітковий період трактують як кризовий, як період нормальної патології, підкреслюючи його бурхливий перебіг, складність і для самого підлітка, і для дорослих, які з ним взаємодіють [2].

Ельконін Д. Б., називає підлітковим віком період 11-17 років, ґрунтуючись на критерії змін провідних форм діяльності. Але поділяє його на два етапи: середній шкільний вік (11-15 років), коли провідною діяльністю є спілкування, і старший шкільний вік (15-17 років), коли провідною стає навчально-професійна діяльність [4].

У підлітковому віці, як зауважував Л. С. Виготський, послідовно з'являються дві особливі форми самосвідомості: почуття дорослості та «Я-концепція» [2]. Також у цьому віці спостерігається так званий «підлітковий комплекс» емоційності, який включає зміни настрою підлітків – проявляється часом від смутку до нестримних веселощів і навпаки, а також ряд якостей, які проявляються поперемінно [1]. Це стосується як позитивних так і негативних емоцій. В міру дорослішання у підлітків розширюється словник емоцій і збільшується число параметрів, за якими розрізняються емоції.



Багато досліджень показують, що підлітки переживають з приводу самих різних життєвих подій більш яскраво та інтенсивно. Це тому, що у підлітковому періоді відбувається пошук власного «Я», починають замислюватись над сенсом життя, зростає інтерес до свого внутрішнього світу, гострота поривів і своїх бажань, не замислюючись наскільки вони реалізовані.

Емоційна сфера у підлітків, як зазначають дослідники, перш за все, визначають особливу напруженість почуттів. Так Л. І. Божович і її однодумці описали характерний для підлітка так званий «афект неадекватності», який проявляється в некерованій та бурхливій емоційній реакції [1]. Такий сплеск в емоційному житті підлітків багато авторів пов'язують з балансом двох основних видів нервових процесів-збудження і гальмування. Тобто виходить, що одні й ті ж життєві події викликають у підлітків більш яскравий емоційний відгук і заспокоїтися їм набагато складніше.

Важливим мотиваційним аспектом у цьому віці є з'ясування свого місця у житті, формування світогляду, пізнавальної діяльності, самосвідомості. Л. І. Божович, Е. Д. Хомський вважали, що саме у підлітковому віці супроводжуються стани емоційного дискомфорту – страху, тривоги, відчуття самотності, ізольованості.

Найважливішою діяльністю в підлітковому віці – є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Саме у цей період з'являються нові мотиви навчання, пов'язані з ідеалом, професійними намірами, самостійності та незалежності, визнання своїх прав з боку інших людей.

Найхарактерніші риси підліткового віку визначаються за такими ознаками:

- 1) різке погіршення поведінки, що виявляється в негативізмі, протиставленні себе дорослим, упертості;
- 2) виражена суперечливість прагнень;
- 3) реакція емансипації;

4) прагнення підлітка звільнитися від контролю батьків [9, 72-73].

Паралельно з реакцією емансипації протікає реакція групування з однолітками. Одноліток стає значущим партнером по спілкуванню, підліток починає цінувати свої відносини з однолітками. І тут центральним новоутворенням підліткового віку стає внутрішнє відчуття дорослості, вимога, щоб до нього ставилися, як до дорослого. У підлітковому віці починає встановлюватися певне коло інтересів, що стає психологічною базою ціннісних орієнтацій підлітків [9].

Емоційний розвиток хлопчиків-підлітків відрізняється від дівчаток. Вважається, що дівчатка більш емоційні і вони інтенсивніше, ніж хлопчики переживають з самих різних приводів, більше люблять розмовляти про свої почуття. Ось тільки пов'язано це з тим, що в нашому суспільстві прояви емоцій та почуттів вітається у дівчаток, а у хлопчиків - ні. Однак у них відрізняються емоційні реакції на складні ситуації. У дівчаток частіше відбуваються «збої» в емоційній сфері-різко змінюється настрій, з'являються сльози і тому подібне. Хлопчики ж більшою мірою реагують зміною поведінки - наприклад, можуть спалахнути, нагрубити. Емоції ж як такі найчастіше вони проявляти уникають. Зате ведуть себе більш шумно, багато їх дії супроводжуються непотрібними рухами (не можуть всидіти на місці, крутять що-небудь у руках і т.п.) Подібні бурхливі реакції це спроба перекласти відповідальність за невдачі з себе на навколишні обставини або просто «скинути» внутрішню напругу в криках і непотрібних рухах [16, с. 35].

За даними Л. А. Регуш, пік емоційної нестійкості у хлопчиків припадає на вік 11-13 років, а у дівчаток - 13-15 років. Виходить, що 13 років-вік піку емоційної нестійкості і в тих і в інших. Саме в цьому віці найбільше складнощів у взаємодії між підлітками та дорослими [11, 245].

Як вважає В. Г. Казанська, підліткам властиво застрягати у своїх емоціях, як позитивних, так і негативних. У результаті підлітки, особливо дівчатка, іноді буквально «купаються у своїх переживаннях» І без

особливого ентузіазму реагують на спроби оточуючих допомогти їм, захопити якою-небудь конкретною справою [8].

Деякі особливості емоційних реакцій перехідного періоду обумовлені гормональними та фізіологічними процесами. В цей період з легкістю можуть виникнути тривожність, агресивність, страхи, зниження самооцінки та невміння комунікувати з однолітками та дорослими. Таким чином підлітковий вік є сензитивним для розвитку і диференціації не тільки різноманітних емоційних реакцій, а й, разом з тим, здатності до рефлексії та регуляції цих проявів.

Характеризуючи особливості емоційної сфери підлітків, можемо зробити висновок, що це складна і безперервно змінююча система своєрідних відгуків особистості на відображення дійсності та її впливу. Тобто, емоції виступають, як переживання особистістю, торкаючись зв'язку зі світом, її ставлення до значимих об'єктів середовища, до самих себе та у порівнянні з іншими. Підлітковий вік 11-17 років, це період переходу від дитини до дорослого. Підліток усвідомлює себе дорослою людиною, прагне бути і вважатись дорослим, відбувається переорієнтація цінностей, характерних для дітей на цінність дорослих. Розвивається самосвідомість та формується ідеал особистості. Дуже важливо для підлітків у цей період розвитку—спілкування. Значущим питанням виступає, що про тебе говорять і як до тебе ставляться. Головна ознака емоційної сфери є відображення. Існує у суб'єктивному ставленні до відображуваного. Емоційне сприйняття можна побачити у настрої, характері та звичок особистості. А емоційний інтелект для особистості виступає головною складовою у досягненні відчуття щастя та рефлексії до саморегуляції.

## РОЗДІЛ II

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

### 2.1. Організація дослідження та його етапи

Основою даного дослідження є теоретичні положення стосовно емоційної сфери таких зарубіжних дослідників як Д. Гоулман, Дж. Мейер, П. Саловей, Р. Бар-Он, О. М. Леонтьєва, Д. Люсіна, І. М. Андрееву та М. А. Холодну.

Метою даного дослідження: теоретично вивчити та експериментально дослідити особливості емоційної сфери підлітків та специфіку впливу на її розвиток становлення за допомогою авторської програми.

Об'єкт: емоційний інтелект

Предмет: особливості становлення емоційної сфери підлітків 12-14 років на уроках акторської майстерності.

Відповідно до мети були поставлені наступні задачі:

1. Провести первинний збір емпіричного дослідження на рівень емоційного інтелекту, самооцінки та рівня тривожності підліткового віку;
2. Розробити та апробувати корекційно-розвивальний авторський тренінг для підлітків;
3. Провести вторинний збір емпіричного дослідження на рівень емоційного інтелекту, самооцінки та рівня тривожності підлітків;
4. Порівняти результати емпіричного дослідження та проаналізувати як впливає корекційно-розвиваючий авторський тренінг на розвиток емоційної сфери підлітків.

Емпіричне дослідження емоційної сфери підлітків було організовано у Запорізькій дитячій школі №1, це 5-8 класи. Вікові рамки досліджуваних становить 12-14 років. У дослідженні взяли участь 50 дітей. 28 дітей, які

навчаються на театральному відділенні і мають рівень театральної підготовки 2 роки і більше (з них 23 дівчинки та 5 хлопчиків) та 22 дитини, які прийшли начатися театральному мистецтву (14 дівчат та 8 хлопчаків). Загальна кількість дітей: 37 дівчат та 13 хлопчиків.

У даній групі підлітків було проведено дослідження особливостей становлення емоційної сфери на уроках акторської майстерності.

Мета дослідження – визначити емоційний рівень розвитку, рівень тривожності та самооцінки підлітків 12-14 років.

Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні методики:

1) вивчення особливостей емоційної сфери підлітків: методика Н. Холла оцінки «емоційного інтелекту» (опитувач EQ);

2) методика вивчення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна;

3) вивчення самооцінки підлітків (опитувальник Г. М. Казанцевої) .

Етапи дослідження:

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено первинний збір інформації на рівень емоційного інтелекту, самооцінки та рівня тривожності підлітків за методиками. Для зручності підрахунків тестування проходило за посиланнями методик:

-методика Н. Холла оцінки «емоційного інтелекту» (опитувач EQ) [23];

-методика вивчення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна [24];

-вивчення самооцінки підлітків (опитувальник Г. М. Казанцевої) [25].

Результати тестування кожен респондент робив скрін з П. І. та відправляв на пошту. Перед тестуванням всі респонденти запитали дозволу батьків для проходження тестів. Тестування зайняло 45 хвилин, в цей час були оголошені інструкції до кожної методики, час їхнього проходження, а також збір та обговорення майбутньої зустрічі з респондентами.

Другий етап складав розробку та апробування корекційно - розвивального авторського тренінгу для підлітків 12-14 років. Заняття проходили 2 рази на тиждень по 1:30-2 години. Програма тренінгу передбачала 6 занять. Групи склалися по 12 -14 дітей. Після кожного заняття дітям пропонувалось пройти невеличке тестування за посиланням на гугл форму, анкета учасника тренінгу (Додаток Б).

Наступний крок був вторинний збір дослідження за тими ж методиками та посиланнями. Час проходження тестування зайняв 30 хвилин

Завершаючий етап складав: порівняння результатів емпіричного дослідження та аналізу впливу корекційно-розвиваючого авторського тренінгу на розвиток емоційної сфери підлітків.

## **2.2. Результати первинної діагностики**

Розглянемо результати первинної діагностики підлітків 12-14 років, яка проводилася за вище вказаними методиками.

Діагностичні результати підлітків за методикою оцінки «Емоційного інтелекту» (опитувач EQ) представлені:

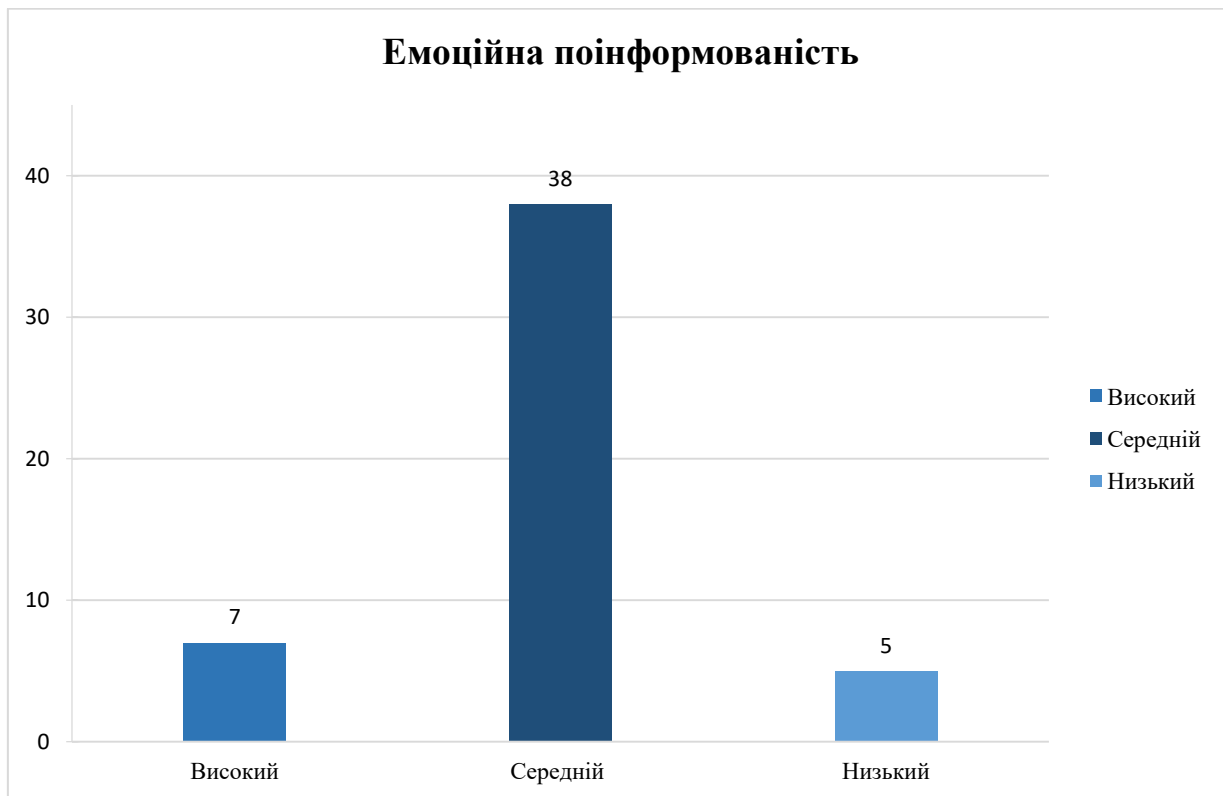
1. емоційна поінформованість рис. 2. 1;
2. управління своїми емоціями рис. 2.2;
3. самомотивація рис. 2.3;
4. емпатія рис. 2.4;
5. управління емоціями інших рис. 2.5.

Загальна картина елементів методики «Емоційного інтелекту» представлені на рис. 2.6.

Проаналізуємо результати первинного дослідження.

За методикою «Емоційний інтелект» на рис. 2.1 ми виявили, що у 7 дітей високий рівень емоційної поінформованості. Для 38 дітей характерен середній рівень та у 5 дітей низький рівень емоційної поінформованості.

Таким чином за результатами методики «Емоційний інтелект» - емоційна поінформованість з 50 респондентів у 5 дітей (10%) мають низький рівень, середній рівень 38 дітей (76%) та 7 дітей (14%) мають високий рівень.

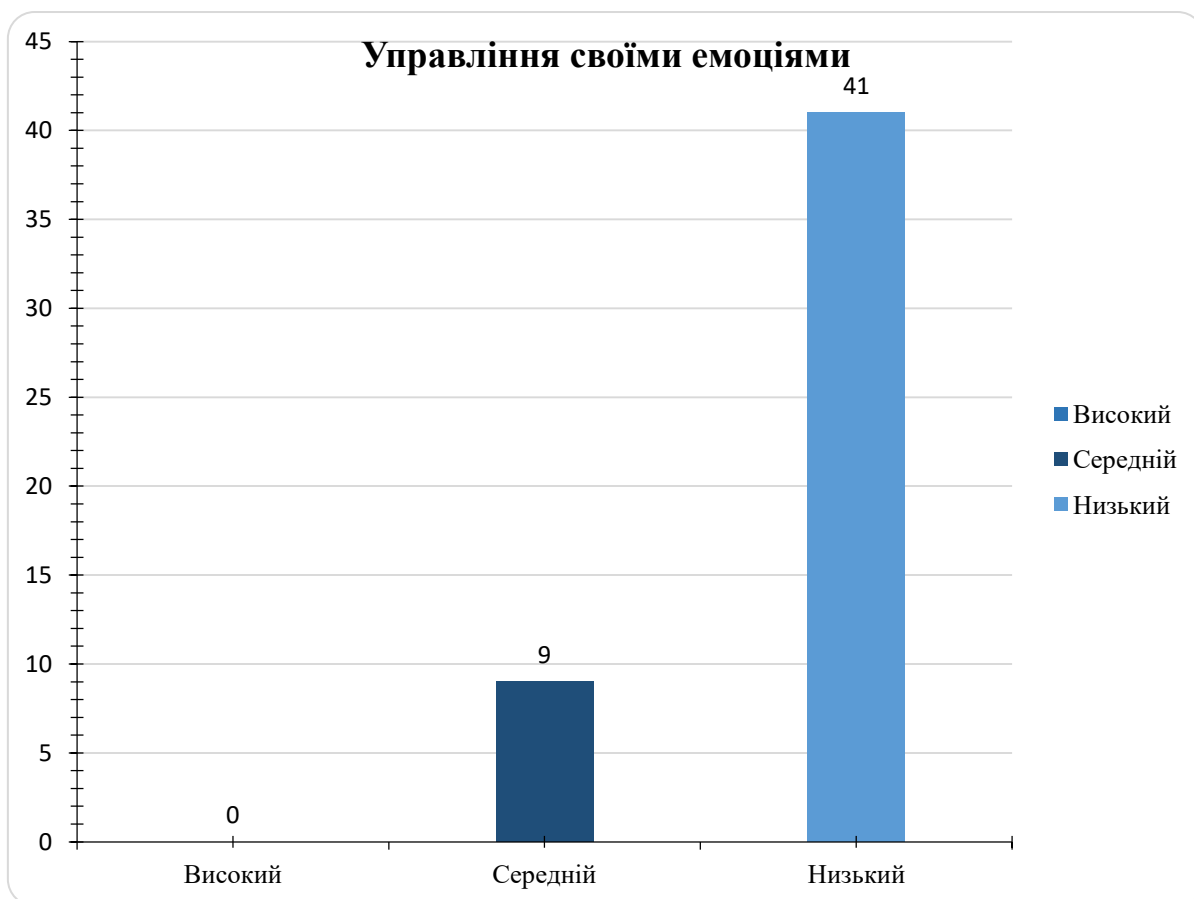


**Рис. 2.1. Результати по методиці Емоційний інтелект - емоційна поінформованість**

За методикою Емоційний інтелект розглянемо підрозділ управління своїми емоціями на рис. 2.2.

Ми виявили, що у дітей не має взагалі пункта високого рівня управління своїми емоціями. 9 дітей мають середній рівень та у 41 дитини низький рівень управління своїми емоціями.

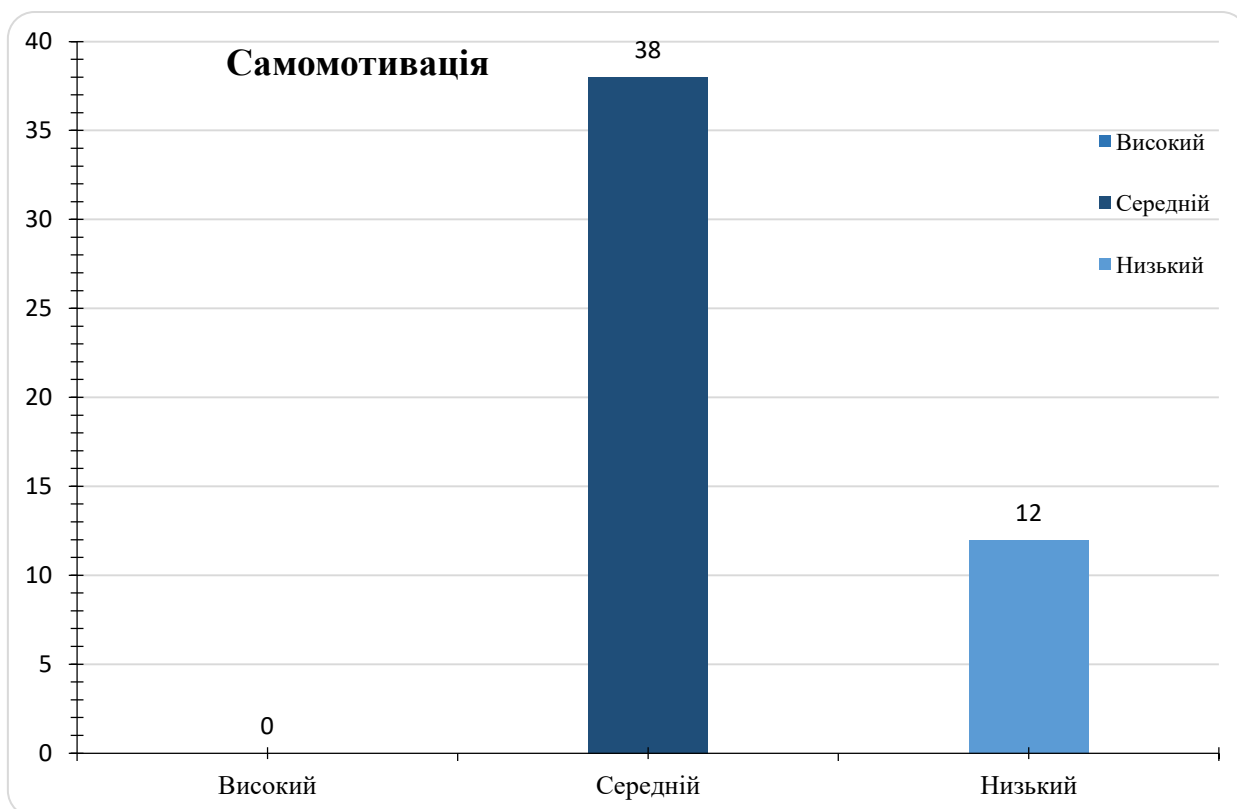
Таким чином, за результатами методики «Емоційний інтелект» - управління своїми емоціями з 50 респондентів у 41 дитини (82%) мають низький рівень, середній рівень 9 дітей (18%) та високий рівень не мають жодного респондента.



**Рис. 2. 2. Результати по методиці Емоційний інтелект - управління своїми емоціями**

За методикою Емоційний інтелект розглянемо підрозділ самомотивація на рис. 2.3.



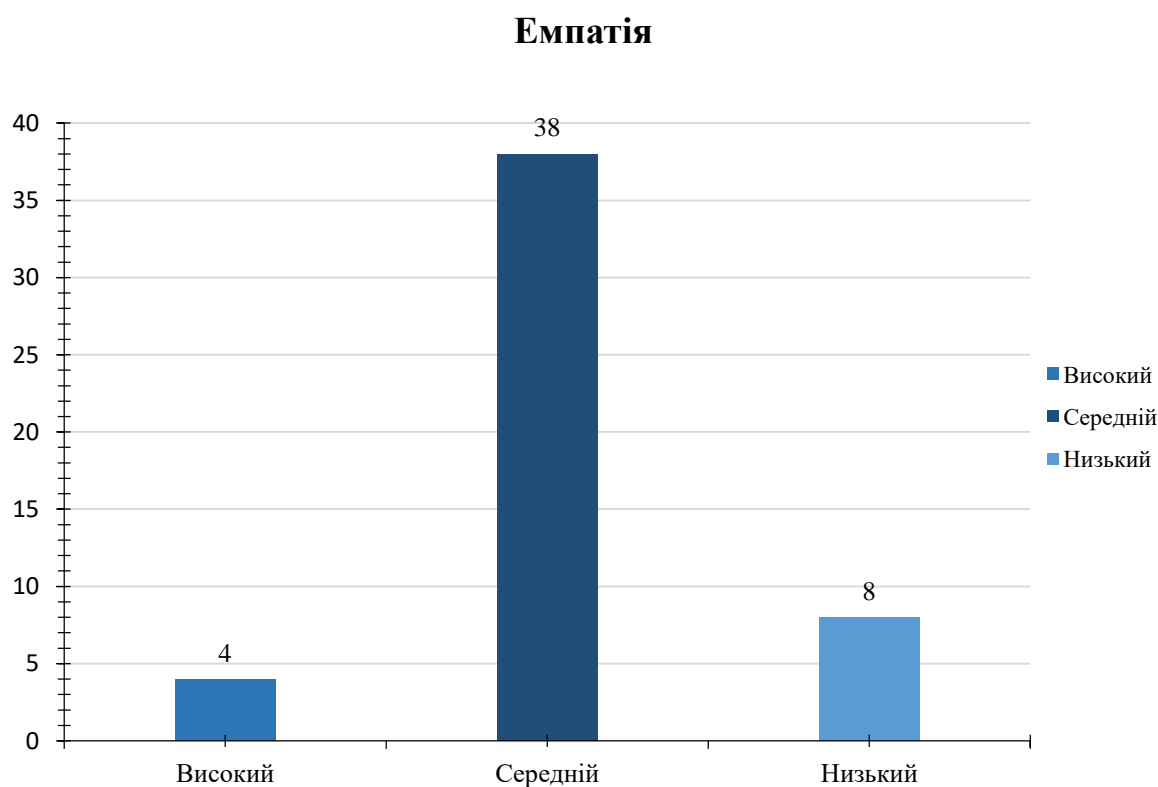


**Рис. 2. 3. Результати по методиці Емоційний інтелект - Самомотивація**

У дітей не має взагалі пункта високого рівня самомотивації. 38 дітей мають середній рівень та у 12 дітей мають низький рівень самомотивації.

Таким чином, за результатами методики «Емоційний інтелект» - самомотивація з 50 респондентів у 12 дитини (24%) мають низький рівень, середній рівень 38 дітей (76%) та високий рівень не мають жодного респондента.

За методикою «Емоційний інтелект» розглянемо підрозділ емпатія на рис. 2.4.

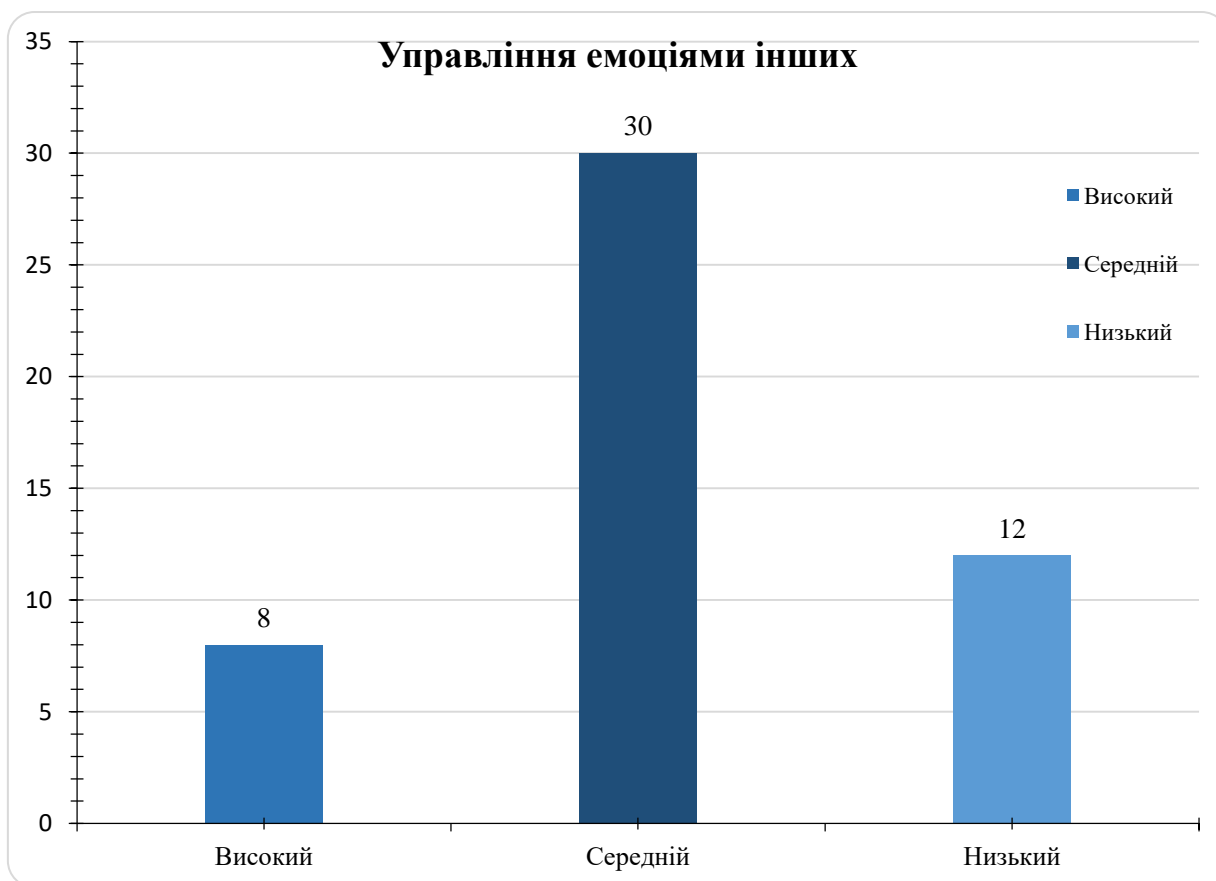


**Рис. 2. 4. Результати по методиці Емоційний інтелект - емпатія**

За методикою виявили, що у 4 дітей високий рівень емпатії. Для 38 дітей характерен середній рівень та у 8 дітей низький рівень емпатії.

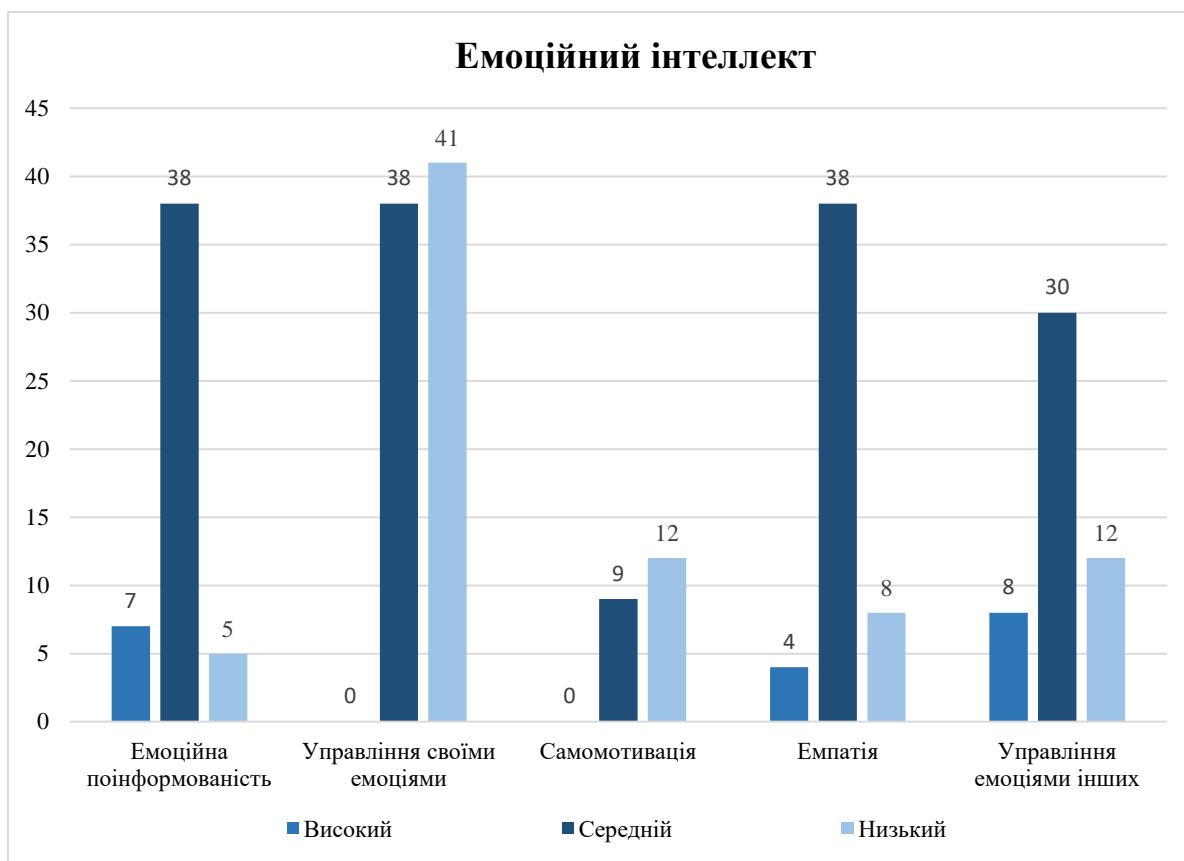
Таким чином за результатами методики «Емоційний інтелект» - емпатія з 50 респондентів у 8 дітей (16%) мають низький рівень, середній рівень 38 дітей (76%) та 4 дітей (8%) мають високий рівень.

За методикою «Емоційний інтелект» розглянемо підрозділ самомотивація на рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Результати по методиці Емоційний інтелект -управління емоціями інших**

У 8 дітей високий рівень управління емоціями інших. Для 30 дітей характерен середній рівень та у 12 дітей низький рівень емпатії. За результатами методики Емоційний інтелект - емпатія з 50 респондентів у 8 дітей (16%) мають низький рівень, середній рівень 38 дітей (76%) та 4 дітей (8%) мають високий рівень.



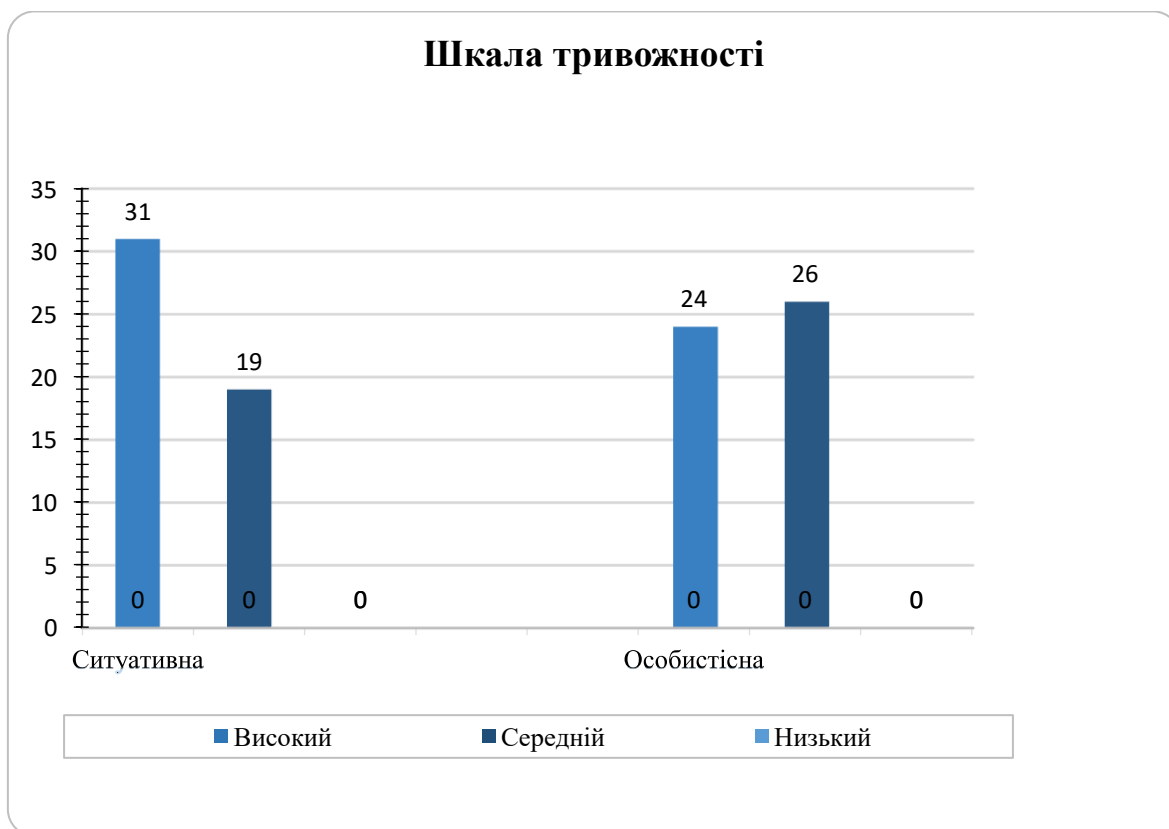
**Рис. 2. 6. Результати по методиці Емоційний інтелект**

Таким чином існуючи з результатів дослідження підлітків за методикою Емоційного інтелекту на рис. 2.6., можна зробити висновок первинного діагностичного обстеження, що у більшості дітей, які прийняли участь в експериментальній роботі, рівень емоційного інтелекту середній. Частина дітей мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту.

Проаналізуємо методику «Шкали тривоги» Спілбергера – Ханіна. Діагностичні результати представлені на рис. 2.7:

1. Ситуативна тривожність
2. Особистісна тривожність.

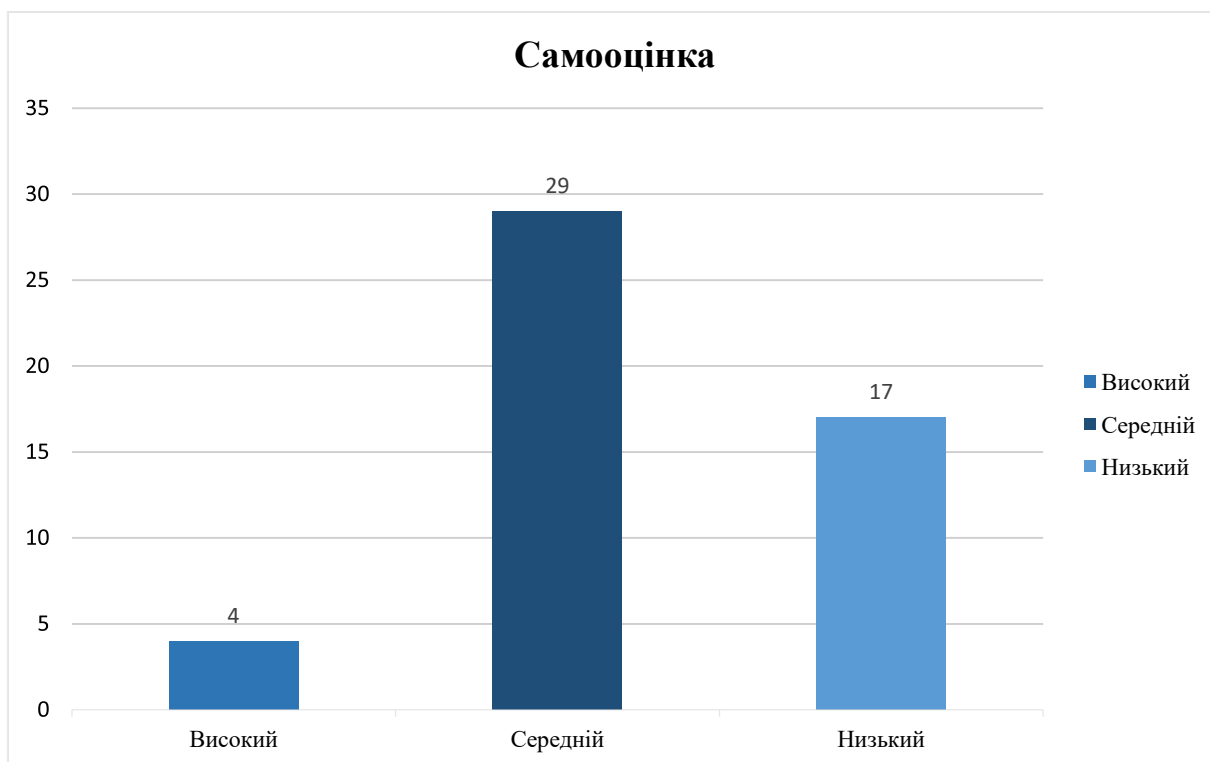
З 50 дітей не має взагалі пункта низького рівня «Шкали тривоги», як ситуативної так і особистісної тривожності. Ситуативна тривожність середнього рівня мають 19 дітей, а особистісної тривожності мають 26 дітей середній рівень. Високий рівень ситуативної тривожності мають 31 дитина, а особистісна тривожність високого рівня мають 24 дитини.



**Рис. 2.7. Результати за методикою «Шкали тривоги»**

Таким чином за результатами методики «Шкали тривоги» з 50 респондентів не мають низького рівня тривожності як ситуативної так і особистісної тривожності, середній рівень ситуативної тривоги 19 дітей (38%), а особистісної середнього рівня складає з 26 дітей (52%) та високого рівня ситуативної тривоги з 31 дітини (62%), особистісної 24 дітини (48%) мають високий рівень тривоги.

Проаналізуємо результати первинної діагностики самооцінки на рис. 2.8. У 4 дітей високий показник самооцінки це (8%), середній рівень у 29 дітей (58%) та низький рівень у 17 дітей (34%).



**Рис. 2.8. Результати за методикою опитувальника Самооцінка**

На основі отриманих діагностичних результатів, ми зробили висновок, що підліткам необхідно провести корекційно-розвиваючий тренінг, направлений на розвиток та підвищення рівня емоційного інтелекту, самооцінки та зниження рівня тривожності.

### **2.3. Розробка та обґрунтування корекційно - розвиваючого авторського тренінгу емоційної сфери підлітків на уроках акторської майстерності**

Авторський тренінг з акторської майстерності призначений для проведення корекційно-розвивальних та профілактичних занять з підлітками, що відчувають тривожність, дітей у яких знижена самооцінка та рівень емоційного інтелекту відходять від норми. Це одна з актуальних проблем психології сьогодні. Вирішувати цю проблему необхідно шляхом поєднання

найдієвіших форм та методів психологічної допомоги шляхом акторської майстерності.

У кожного підлітка є свої шкільні та соціальні проблеми та труднощі, але підлітків поєднує те, що у цьому віці на перший план виходять проблеми спілкування та самопізнання. Спілкування у дітей підліткового віку грає найважливішу роль. Саме у спілкуванні діти засвоюють систему моральних принципів, типових для суспільства та соціального середовища.

**Структура занять** традиційна і складається з вступу, основної частини та укладання. У вступі ведучий може або просто повідомити тему заняття, або поставити учням питання з теми, що обговорюється. Основна частина, як правило, містить обговорення та програвання ситуацій за запропонованою темою, а заключна частина спрямована на аналіз, самоперевірку та рефлексію.

Перед початком роботи (на першому занятті) обов'язково разом із дітьми приймаються правила (групові норми) поведінки на заняттях. Діагностичні процедури, що використовуються на заняттях, допомагають учням у самопізнанні. Інтерпретувати отримані результати бажано в цілому для всієї групи або подавати їх для кожного письмово.

**Мета програми:** зниження особистісної тривожності у підлітків, підняття самооцінки та емоційного інтелекту.

**Завдання:**

- Отримання конкретних знань для вирішення підлітками своїх проблем;
- Вироблення адекватної самооцінки та корекція своєї поведінки;
- Розвиток емоційного інтелекту;
- Розвиток емоційної сфери підлітка, його здібностей до спілкування та можливостей.

Заняття проводяться в класному приміщенні, меблі - стільчики по колу, або у вільному просторі без меблів.

Перші заняття побудовані таким чином, щоб підлітки могли відкрити одне в одному щось нове. Інтерес до кожного члена групи, єднання всього класу – ось основні завдання, які вирішуються на заняттях.

Напочатку кожного заняття-тренінгу вводяться вправи на розігрів групи. Серйозна розмова починається лише тоді, коли група до неї психологічно готова. Вправи на розігрів допомагають ввести учасників групи в тренінгову атмосферу, розворушити одних і трохи зменшити запал інших, підняти загальний тонус групи і кожного її учасника, зняти сором'язливість, напруженість, а також здатність взаємоприйняття та взаєморозуміння членів групи.

**Методи корекції:** ігротерапія, музика терапія, психо - гімнастика, методи поведінкової корекції, психологічні вправи та вправи на зняття зажимів, спілкування та взаємодію.

**Засоби корекції:** ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності.

**Очікувані результати:** зниження рівня тривожності, підвищення емоційного інтелекту, самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.

**Кількість занять:** 6 занять тривалість 1,30 - 2 години. Заняття проводиться два рази на тиждень протягом 3 тижнів.

**Оптимальна осіб у групі 10-14**

Групи комплектуються на добровільній основі.

**Очікувані результати:**

- розвиток навичок групової взаємодії;
- розширення уявлень підлітків про себе;
- навчання способів внутрішнього контролю, розвиток самостійної саморегуляції, підвищення самооцінки та впевненості у собі;
- підвищення емоційного інтелекту;
- психологічна корекція тривожної поведінки, переборювання замкненості та пасивності;



- формуванні навичок адекватного спілкування з однолітками та дорослими

у навколишньому соціумі, позитивної моральної позиції.

### Структура занять

#### ЗАНЯТТЯ №1 «Знайомство»

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість	Необхідний матеріал
1.	Привітання	5хв	
2.	Ухвалення правил	7хв	
3.	Підготовча вправа «Чарівник»	15хв	Музика
4.	Вправа «Моє незвичне ім'я»	13хв	
5.	Вправа «Вітання у вільному просторі»	10хв	
6.	Вправа «Що я люблю»	10хв	
7.	Вправа «Птах»	10хв	
8.	Вправа «Мій настрій тобі»	10хв	
9.	Вправа «Живе дерево настрою»	15хв	музика
10.	Рефлексія»	15хв	

#### ЗАНЯТТЯ №2 « Мистецтво спілкування»

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість	Необхідний матеріал
1.	Привітання	5хв	
2.	Підготовча вправа: - «Дихання з рухом тіла» -«Олівці»	25хв	
3.	Вправа №1 «Дихання емоції»	10хв	
4.	Вправа №2 «Рух спілкування»	15хв	музика
5.	Вправа №3 « Повтори рух»	10хв	
6.	Вправа №4 « Картина світу навколо нас і ми в ньому»	20хв	музика
7.	Рефлексія»	20хв	

### ЗАНЯТТЯ №3 «Емоції та почуття»

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість	Необхідний матеріал
1.	Привітання	5хв	
2.	Правила: -правила вираження своїх почуттів -правила сприйняття та розуміння почуттів	10хв	
3.	Підготовча вправа «Танець рук та кольори або асоціації»	15хв	
4.	Вправа №1 «Передай емоцію»	15хв	музика
5.	Вправа №2 «Скарбничка почуттів»	15хв	
6.	Вправа №3 «Повітряна кулька або життя кульки»	10хв	музика
7.	Вправа №4 «Дзеркало емоцій»	10хв	
8.	Етюд: «У кінотеатрі або запізнення на початок сеансу»	15хв	
9.	Рефлексія»	15хв	

### ЗАНЯТТЯ №4 «Стоп тривожність або шлях до свого Я»

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість	Необхідний матеріал
1.	Привітання	5хв	
2.	Підготовча вправа «Птах з рухом по колу»	10хв	
3.	Вправа №1 «Тривожність у кольорі»	20хв	
4.	Етюд «Рибки у акваріумі та кіт»	15хв	музика
5.	Вправа №2 «Скеля падає»	10хв	
6.	Вправа №3 «На крижині»»	15хв	музика
7.	Вправа №4 «Що тривожить»	15хв	
8.	Рефлексія»	20хв	

### ЗАНЯТТЯ №5 « Самооцінка»

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість	Необхідний матеріал
1.	Привітання та спілкування	5хв	
2.	Вправа№1 «Три людини»	20хв	
3.	Вправа№2 «Скелелаз компліментів»	15хв	
4.	Вправа№3 « Стілець»	15хв	музика
5.	Вправа№4 «Оптиміст та песиміст»	15хв	
6.	Вправа№ 5 «Я в минулому, теперішньому та майбутньому»	20хв	музика
7.	Рефлексія»	20хв	

### ЗАНЯТТЯ №6 « Завжди залишайся людиною, або мої зміни»

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість	Необхідний матеріал
1.	Привітання та спілкування	5хв	
2.	Вправа №1 « Сороконіжка»	15хв	музика
3.	Вправа №2 «Побажання»	15хв	
4.	Вправа №3 «Ситуація»	20хв	музика
5.	Вправа№4 «Оптиміст та песиміст»	15хв	
6.	Вправа№4 «Реклама»	15хв	музика
7.	Вправа № 5 « Власна історія з показом»	15хв	музика
7.	Рефлексія»	20хв	
8.	Заключне слово	10хв	

Повний опис корекційно-розвиваючого авторського тренінгу на уроках з акторської майстерності у (Додатку А).

## **2.4. Порівняння та аналіз результатів ефективності корекційно - розвиваючого авторського тренінгу емоційної сфери підлітків на уроках акторської майстерності**

Розглянемо результати повторної діагностики підлітків 12-14 років, яка проводилася за тими ж методиками.

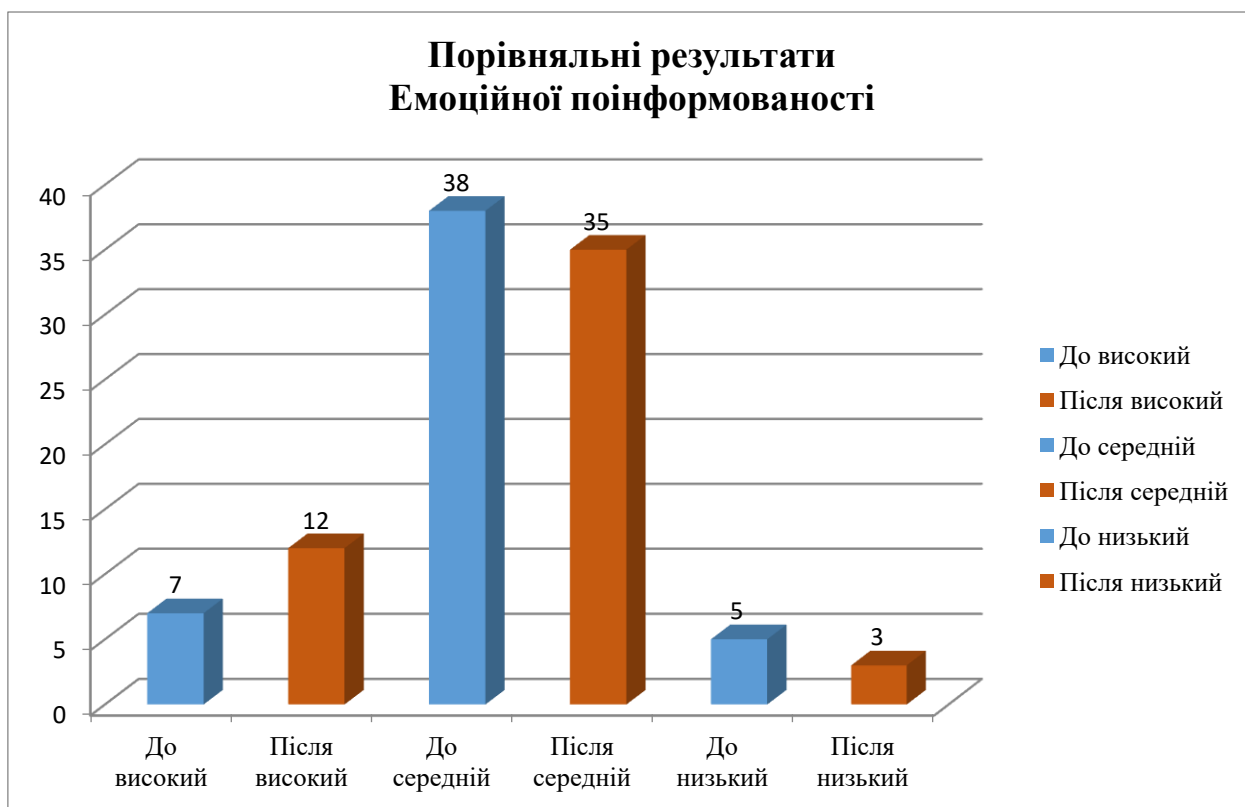
Діагностичні результати підлітків за методикою оцінки «Емоційного інтелекту» (опитувач EQ) представлені:

1. емоційна поінформованість рис. 2.1;
2. управління своїми емоціями рис. 2.2;
3. самомотивація рис. 2.3;
4. емпатія рис. 2.4;
5. управління емоціями інших рис. 2.5.

Загальний показник емоційного інтелекту представлений на рис. 2.6.

Проаналізуємо результати повторного дослідження. За методикою «Емоційний інтелект» на рис. 2.1 ми виявили, що у 12 дітей високий рівень емоційної поінформованості. Для 35 дітей характерен середній рівень та у 3 дітей низький рівень емоційної поінформованості.

Таким чином за результатами методики «Емоційний інтелект» - емоційна поінформованість з 50 респондентів у 3 дітей (6%) мають низький рівень, середній рівень 35 дітей (70%) та 12 дітей (24%) мають високий рівень.



**Рис. 2.1. Результати по методиці Емоційний інтелект - емоційна поінформованість**

Порівняльний аналіз результатів за Пірсоном, первинної та вторинної діагностики емоційна поінформованість, показав коефіцієнт кореляції 0,3881583 це свідчить про слабкий зв'язок, так як достатній або сильний зв'язок коефіцієнт кореляції становить ближче до 1.

За методикою Емоційний інтелект розглянемо підрозділ управління своїми емоціями на рис. 2.2.

Ми виявили, що у 2 дітей високий рівень управління своїми емоціями. У 32 дітей мають середній рівень та у 16 дітей низький рівень управління своїми емоціями.

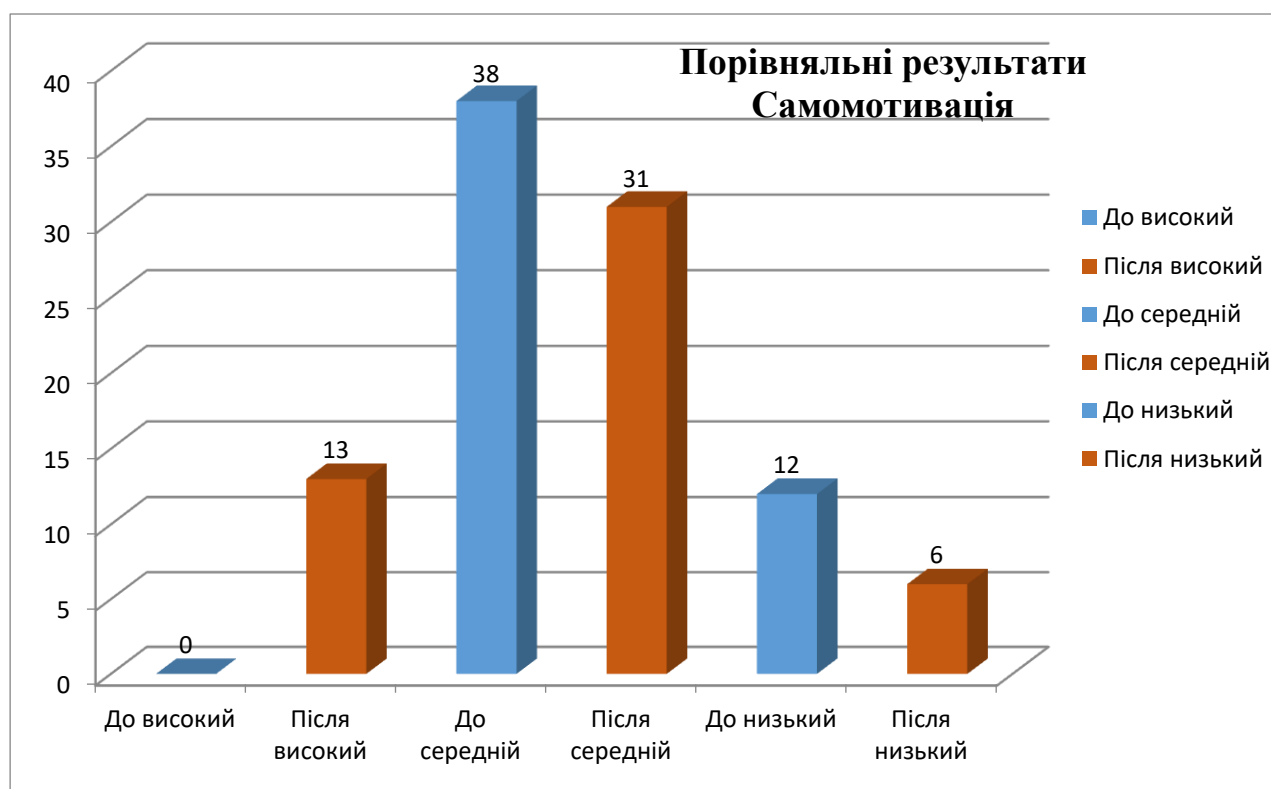
Таким чином, за результатами методики «Емоційний інтелект» - управління своїми емоціями з 50 респондентів у 16 дитини (32%) мають низький рівень, середній рівень 41 дітей (82%) та високий рівень мають 2 респондента (4%).



**Рис. 2.2. Результати по методиці Емоційний інтелект - управління своїми емоціями**

Порівняльний аналіз результатів за Пірсоном, первинної та вторинної діагностики управління своїми емоціями, показав коефіцієнт кореляції 0,54327 це свідчить про достатній зв'язок.

За методикою «Емоційний інтелект» розглянемо підрозділ самомотивація на рис. 2.3.



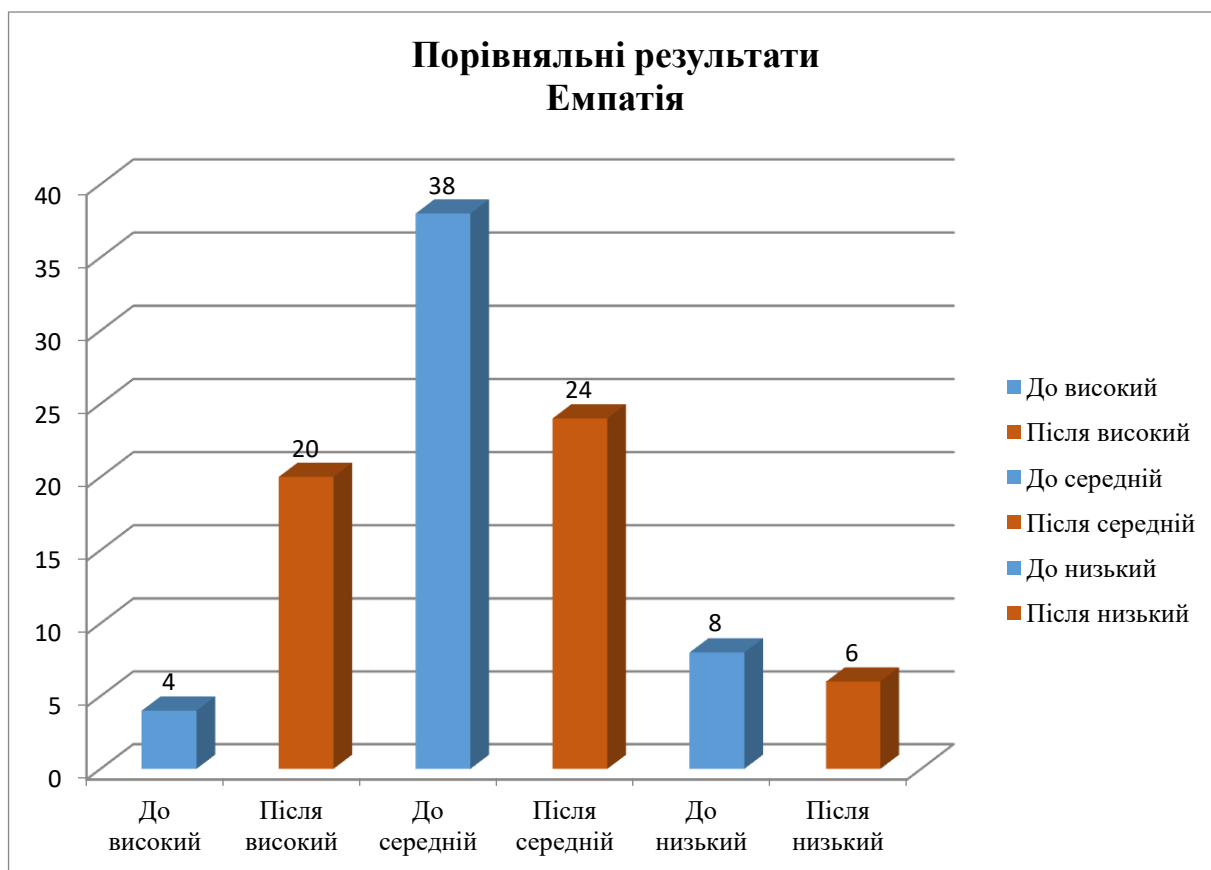
**Рис. 2.3. Результати по методиці Емоційний інтелект - Самомотивація**

У 13 дітей є високий рівень самомотивації. 31 дітей мають середній рівень та у 6 дітей мають низький рівень самомотивації.

Таким чином, за результатами методики «Емоційний інтелект» - самомотивація з 50 респондентів у 6 дітей (12%) мають низький рівень, середній рівень 31 дітей (62%) та високий рівень мають 13 респондентів (26%).

Порівняльний аналіз результатів за Пірсоном, первинної та вторинної діагностики самомотивація, показав коефіцієнт кореляції 0,176314 це свідчить про дуже слабкий зв'язок, так як достатній або сильний зв'язок коефіцієнт кореляції становить ближче до 1.

За методикою «Емоційний інтелект» розглянемо підрозділ емпатія на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Результати по методиці Емоційний інтелект – Емпатія**

За методикою виявили, що у 20 дітей високий рівень емпатії. Для 38 дітей характерен середній рівень та у 6 дітей низький рівень емпатії.

Таким чином за результатами методики «Емоційний інтелект» - емпатія з 50 респондентів у 6 дітей (12%) мають низький рівень, середній рівень 24 дітей (48%) та 20 дітей (40%) мають високий рівень.

Порівняльний аналіз результатів за Пірсоном, первинної та вторинної діагностики Емпатія, показав коефіцієнт кореляції 0,826786, це свідчить про дуже сильний зв'язок.

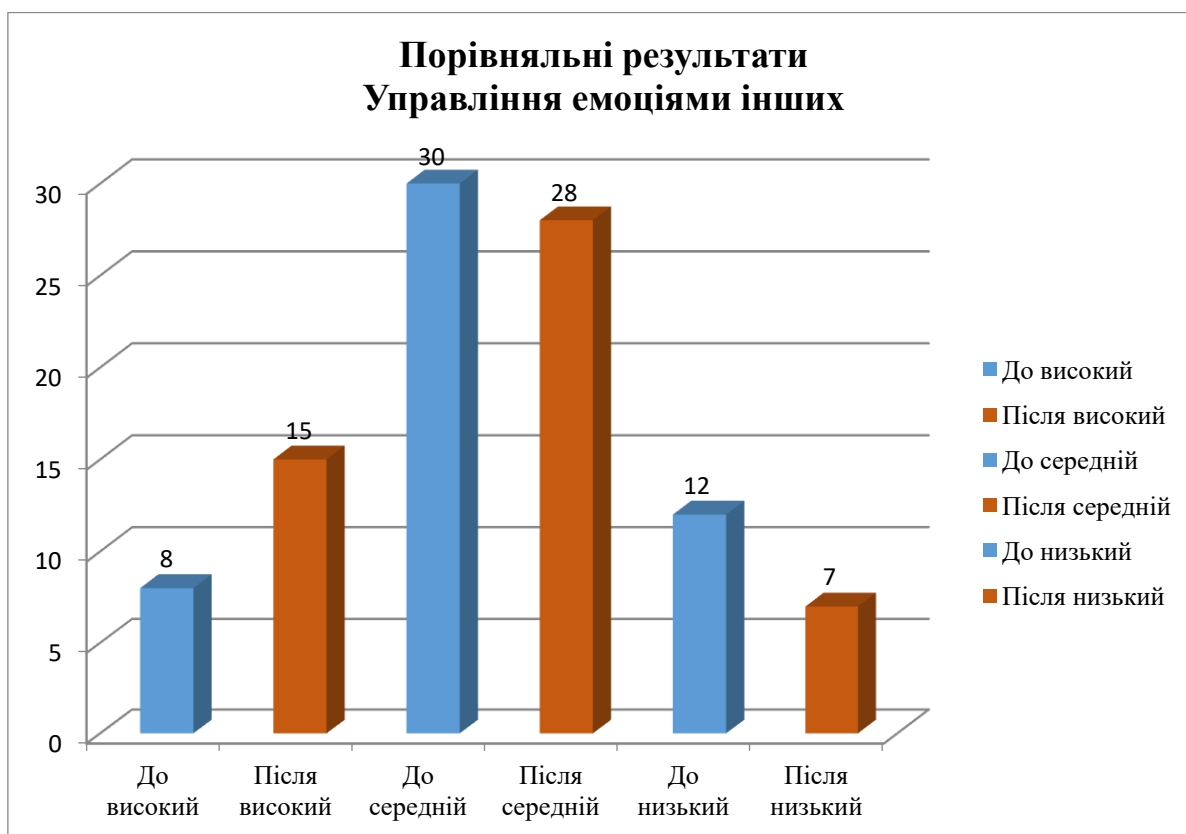
Розглянемо результати по методиці «Емоційний інтелект»- управління емоціями інших на рис.2.5.

У 15 дітей високий рівень управління емоціями інших. Для 28 дітей характерен середній рівень та у 7 дітей низький рівень емпатії. За результатами методики «Емоційний інтелект» - емпатія з 50 респондентів у 7



дітей (14%) мають низький рівень, середній рівень 28 дітей (56%) та 15 дітей (30%) мають високий рівень.

Порівняльний аналіз результатів за Пірсоном, первинної та вторинної діагностики Управління емоціями інших, показав коефіцієнт кореляції 0,801458, це свідчить про дуже сильний зв'язок.



**Рис. 2.5. Результати по методиці Емоційний інтелект -управління емоціями інших**

І отже, можемо говорити, що при застосуванні авторського розвивального тренінгу рівень «Емоційного інтелекту»- емпатія, управління своїми емоціями та управління емоціями інших збільшився, а самомотивація і емоційна поінформованість дала слабкий зв'язок, що свідчить про незначний результат.

Таким чином ісходячи з результатів дослідження підлітків за методикою «Емоційного інтелекту», можна зробити висновок вторинного діагностичного обстеження, що у більшості дітей, які прийняли участь в

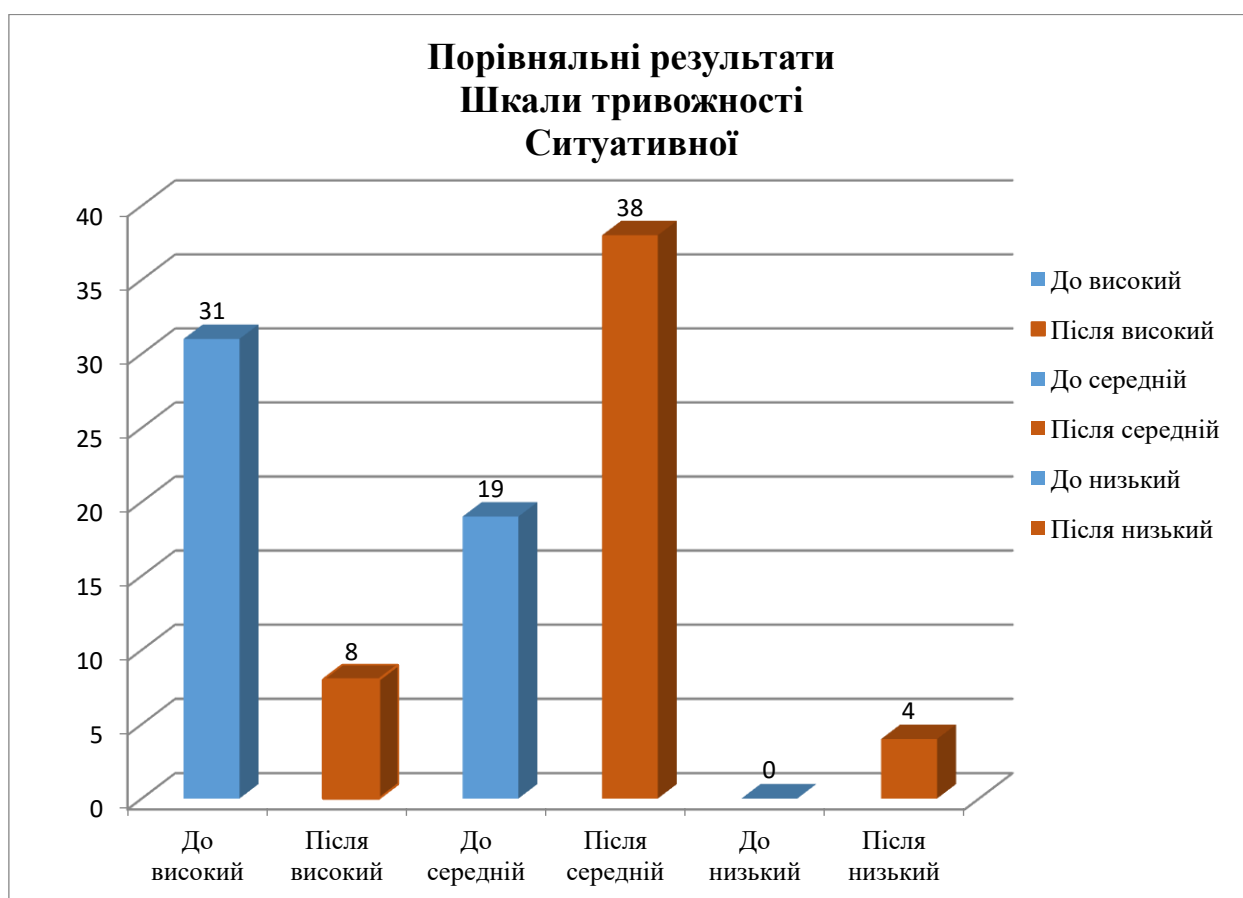
експериментальній роботі, рівень емоційного інтелекту середній. Частина дітей мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту та потребують ще корекції. Та високий рівень інтелекту значно підріс.

Проаналізуємо методику «Шкали тривоги» Спілбергера – Ханіна. Діагностичні результати представлені:

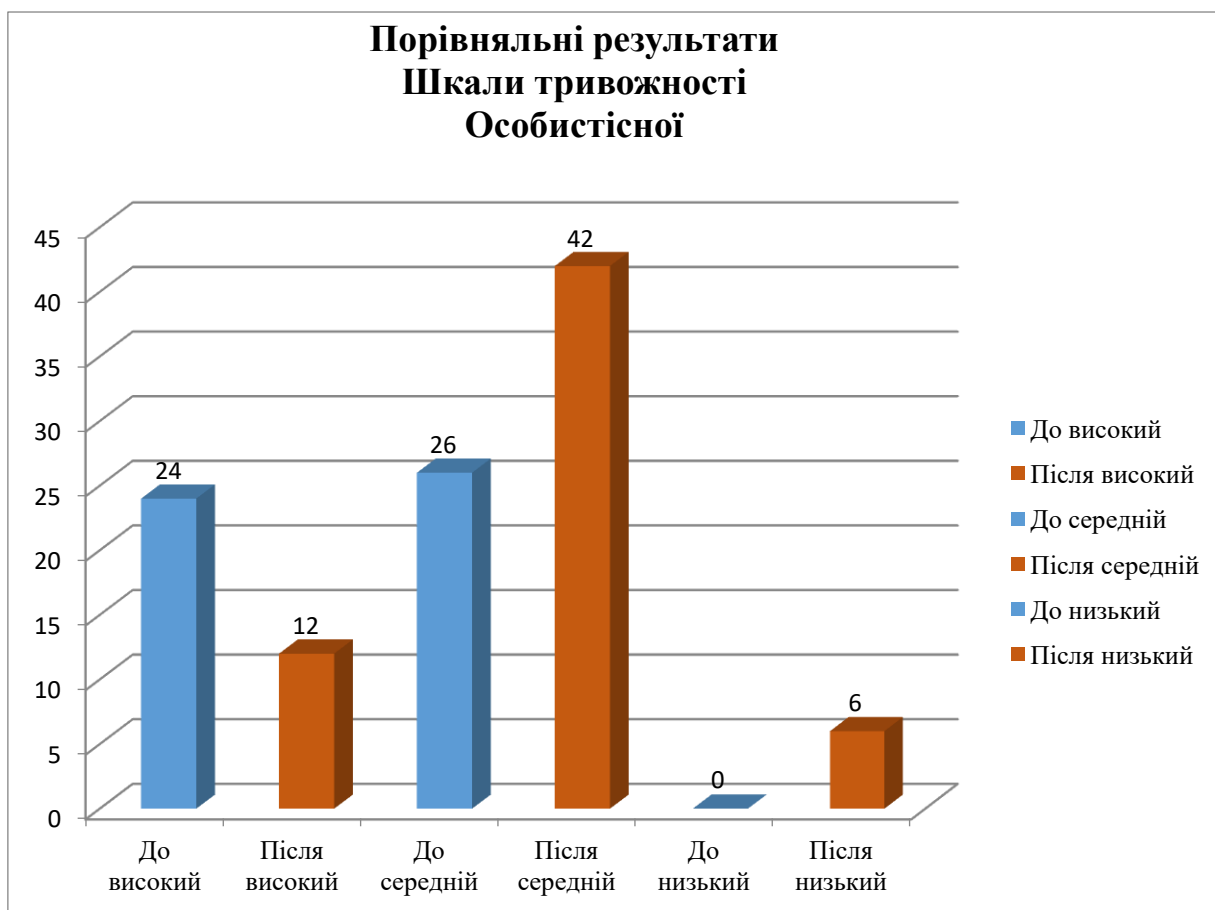
1. ситуативна тривожність рис. 2.6

2. особистісна тривожність рис 2.7.

З 50 дітей низький рівень «Шкали тривоги» ситуативної мають 4 дитини, особистісної тривожності мають 6 дітей. Ситуативна тривожність середнього рівня мають 38 дітей, а особистісної тривожності мають 42 дитини. Високий рівень ситуативної тривожності мають 8 дітей, а особистісної тривожності високого рівня мають 12 дитини.



**Рис. 2.6. Результати за методикою «Шкали тривоги»**



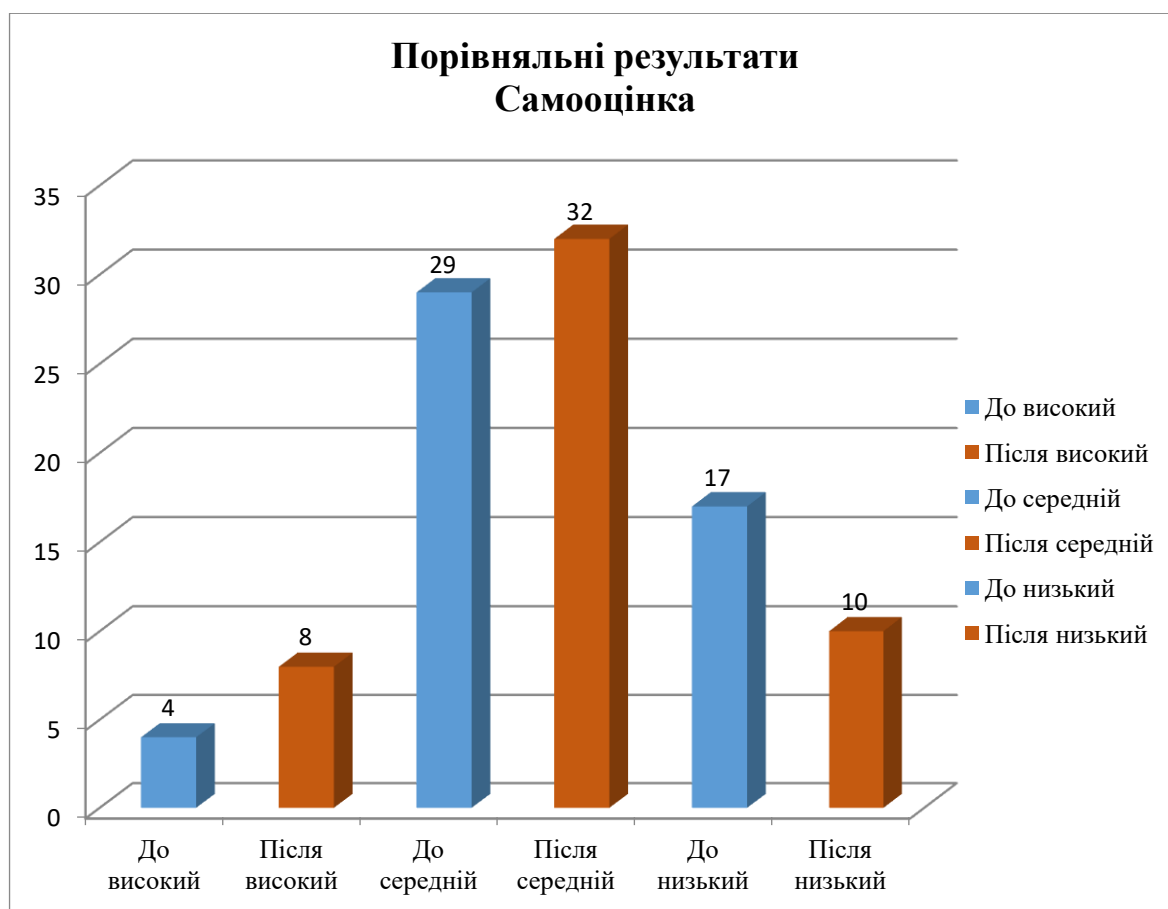
**Рис. 2.7. Результати за методикою «Шкали тривоги»**

Таким чином за результатами методики Шкали тривоги з 50 респондентів більшість мають середній рівень тривоги як особистісної так і ситуативної.

Порівняльний аналіз результатів за Пірсоном, первинної та вторинної діагностики «Шкали тривоги» - Ситуативна тривожність, показав коефіцієнт кореляції 0,864709, це свідчить про дуже сильний зв'язок. А результат коефіцієнту кореляції «Шкали тривоги» - Особистісної тривожності становить 0,941703, це свідчить про сильний зв'язок. І отже, можемо стверджувати, що авторський розвиваючий тренінг вплинув на зниження рівня ситуативної та особистісної тривоги.

Проаналізуємо результати повторної діагностики самооцінки на рис. 2.8.

У 8 дітей високий показник самооцінки це (16%), середній рівень у 32 дітей (64%) та низький рівень у 10 дітей (20%).



**Рис. 2.4.8. Результати за методикою опитувальника Самооцінка**

Порівняльний аналіз результатів за Пірсоном, первинної та вторинної діагностики Самооцінки, показав коефіцієнт кореляції 0,849974, це свідчить про дуже сильний зв'язок. І це свідчить про те, що застосування авторського розвиваючого тренінгу, рівень самооцінки підлітків підвищився.

На основі отриманих повторних діагностичних результатів, ми можемо зробити висновок, що корекційно - розвиваючий тренінг, направлений на розвиток та підвищення рівня емоційного інтелекту, самооцінки та зниження рівня тривожності дав свої результати.

Таким чином, ми можемо говорити про позитивну динаміку у розвитку емоційної сфери підлітків, які брали участь у експериментальній

роботі. У процесі проведення занять діти були дуже захоплені процесом, завжди приходили із задоволенням. Для них це була можливість пізнати краще себе та один одного, поспілкуватися, позбутися своїх страхів та тривог, довіряти іншим.

## ВИСНОВОК

Підчас теоретичного дослідження була вивчена відповідна література що до особливостей емоційної сфери підлітків. Були наведені думки різних авторів та проаналізувавши, визначили, що емоційна сфера підлітків своєрідна з кризовості віку. Розвиток особистості у цей період залежить від індивідуальних особливостей, і навіть від довкілля, у якому живе підліток. Становлення особистості у підлітковий період це емоційно нестабільний період, причому як самого підлітка так і його оточення (батьків, вчителів, родичів).

Емоції – це особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що відображають у формі безпосередніх переживань, відчуттів приємного чи неприємного ставлення людини до світу та людей, процес та результати його практичної діяльності.

Емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Тому особистісно значущі ставлення до інших визначають як зміст, і характер емоційних реакцій, досвіду спілкування призводять до того, що підліток в основу свого емоційного еталона кладе індивідуальні особливості конкретної людини, що мається на увазі. Зберігається у підлітків і негативне ставлення себе. В результаті цього віку характерна схильність до негативних емоцій та неузгодженість у мотиваційній сфері. Особистість розвивається, як погоджуючись з обставинами, так і всупереч їм. Її відносини з навколишньою дійсністю не тільки гармонійні, а й включають певну дисгармонію. В емоційній сфері для підлітків це яскраві індивідуальні відмінності. Всі особливості характеру та інтелекту, інтереси та стосунки до інших людей проявляються та відсвічують у веселці емоцій та почуттів.

Формування та переробка емоцій відбувається переважно в результаті включення в щось нове, що змінює її основні установки, загальну

спрямованість особистості. Істотне значення має при цьому не сама діяльність, а нове усвідомлення завдань і цілей, що стоять перед підлітком. Проблема емоційного розвитку особистості є у психології однією з найскладніших і маловивчених.

На початку дослідження ми висунули гіпотезу, що корекційно-розвиваючий авторський тренінг, нам дозволить підвищити рівень емоційної сфери підлітків, які брали участь у дослідженні. За показниками математичної статистики можна зробити висновок, що гіпотеза підтверджується. Результат проведеного дослідження показав, що після проведення тренінгу рівень емоційного інтелекту, самооцінки підвищився, а рівень тривоги знизився. Це свідчить про ефективність комплексу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків: монографія. Дрогобич: 2017. С. 226-231. Електронний ресурс: URL: <https://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/12/004-29.pdf>
2. Боровенська, К. С., Байєр О. О. Особливості емоційного інтелекту підлітків. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2020. №20 (20). С. 9-14. Електронний ресурс: URL: [http://knopp.org.ua/file/20\\_2020.pdf](http://knopp.org.ua/file/20_2020.pdf)
3. Гринців М.В. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Сер. Психологічні науки*. 2013. Т. 2. Вип. 10 (91). С. 84-89. Електронний ресурс: URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Nvmdups\\_2013\\_2\\_10\\_18](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvmdups_2013_2_10_18)
4. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2012, 424 с. Електронний ресурс: URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych\\_Tetiana/Dytiacha\\_psykholohiia.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych_Tetiana/Dytiacha_psykholohiia.pdf) (дата звернення: 04.04.2011).
5. Заброцький М.М. Основи вікової психології: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. 112с. Електронний ресурс: URL: <http://librarium.freehostia.com/human/psychologija/09/zabrockyj-vikova-psychologija.html>
6. Засекіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2013. 184 с. Електронний ресурс: URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2818/1/zasekina\\_pastryk.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2818/1/zasekina_pastryk.pdf) (дата звернення: 9.07.2013).



7. Захарова М. М. Роль та функції емоцій. *Редакційна колегія*, 2011. 31с. Електронний ресурс: URL:[https://kafedra-psy.at.ua/materialy\\_konferencii\\_2011-maket.pdf#page=31](https://kafedra-psy.at.ua/materialy_konferencii_2011-maket.pdf#page=31)
8. Кириченко Т.В., Кузьменко Т.М. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості. Переяслав-Хмельницький, 2018. 252 с. Електронний ресурс: URL:<http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/3179/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Коноплицька Ю. І., Ставицька О. Г. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. Збірник наукових праць РДГУ. Рівне, 2018. Випуск 11. С. 70-75. Електронний ресурс: URL:<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/762484.pdf> (дата звернення: 23.10.2019).
10. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера, як основа даних показників поліграфного методу. Одеса: Наука і освіта, 2016. №2-3. С. 91-98. Електронний ресурс: URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3\\_2016/16.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3_2016/16.pdf)
11. Кулагіна І.Ю. Вікова психологія (Розвиток дитини від народження до 17 років): навч. посіб.1999. 245 с. Електронний ресурс: URL:<http://medbib.in.ua/voznastnaya-psihologiya-razvitie-rebenka.html>
12. Козинець О. В. Особливості психічного розвитку та емоційної сфери підлітків із заїканням. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2012. 377 с. Електронний ресурс: URL:<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23247/Kozynets.pdf?sequence=1>
13. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. *Психологія і особистість*. 2013. (1), С. 59-74.

- Електронний ресурс:  
 URL:<http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10936/1/10Dzhugan.pdf>
14. Рекуляк. В.В. Особливості поведінки у конфліктній ситуації підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту. Вінниця: 2021. Вип. 17. 82 с. Електронний ресурс: URL:<https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/11684>
15. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг: 2014. 312 с. Електронний ресурс:  
 URL:<http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/%d0%bf%d1%96%d0%b4%d0%bb%d1%96%d1%82%d0%be%d0%ba.pdf>
16. Corbett B.A., Key A.P., Qualls L., Fecteau S., Newsom C., Coke C., & Yoder P. Improvement in social competence using randomized trial of theatre intervention for children with autism spectrum disorder: Journal of autism and developmental disorders. 2016. Vol 46, No 2. P. 658-672. Електронний ресурс: URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5633031/>
17. Izard C.E., Brian P. Ackerman Handbook of emotions: book. New York & London: The Guilford press, 1977. Second edition. P. 253-264. Електронний ресурс: URL:[http://local.psy.miami.edu/faculty/dmessenger/c\\_c/rsrscs/rdgs/emot/izard2000handbook.pdf](http://local.psy.miami.edu/faculty/dmessenger/c_c/rsrscs/rdgs/emot/izard2000handbook.pdf)
18. Guli L.A., Semrud-Clikeman M., Lerner M.D., & Britton N. Social Competence Intervention Program (SCIP): A pilot study of a creative drama program for youth with social difficulties: The Arts in psychotherapy. 2013. Vol 40, No 1. P. 37-44. Електронний ресурс: URL : [https://www.researchgate.net/profile/Laura-Guli/publication/257053742\\_Social\\_Compentence\\_Intervention\\_Program\\_SCIP\\_A\\_pilot\\_study\\_of\\_a\\_creative\\_drama\\_program\\_for\\_youth\\_with\\_social\\_difficulties/links/5fff3f1945851553a0417151/Social-Competence-Intervention-Program-SCIP-A-pilot-study-of-a-creative-drama-program-for-youth-with-social-difficulties.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Laura-Guli/publication/257053742_Social_Compentence_Intervention_Program_SCIP_A_pilot_study_of_a_creative_drama_program_for_youth_with_social_difficulties/links/5fff3f1945851553a0417151/Social-Competence-Intervention-Program-SCIP-A-pilot-study-of-a-creative-drama-program-for-youth-with-social-difficulties.pdf)

19. Jones S.M., & Bouffard S.M. (2012) Social and emotional learning in schools: From programs for strategies and communications. Social policy report. 2012. Vol 26, No 4. P. 1-33. Електронний ресурс: URL:<https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/j.2379-3988.2012.tb00073.x>
20. Kövecses Z. Metaphor and emotion. Budapest: 2000. Електронний ресурс: URL:[https://www.researchgate.net/publication/299392688\\_Metaphor\\_and\\_Emotion](https://www.researchgate.net/publication/299392688_Metaphor_and_Emotion)
21. Rae, T. Development emotional literacy with teenagers: Building confidence, self-esteem and self awareness. Los Angeles, London & New Dehi: SAGE. 2012.P.149. Електронний ресурс: URL:[https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=qNWUNeoJnqcC&oi=fnd&pg=PP1&dq=emotional++of+a+teenagers&ots=rNJdJg\\_aQg&sig=6nokN1s8IFvOPEHvpJH6OcuFQc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=emotional%20%20of%20a%20teenagers&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=qNWUNeoJnqcC&oi=fnd&pg=PP1&dq=emotional++of+a+teenagers&ots=rNJdJg_aQg&sig=6nokN1s8IFvOPEHvpJH6OcuFQc&redir_esc=y#v=onepage&q=emotional%20%20of%20a%20teenagers&f=false)
22. Simonov P. V. The emotional brain: physiology, neuroanatomy, psychology, and emotion. Springer Science & Business Media. Moscov: USSR. 2013. P. 266. Електронний ресурс: URL:[https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=0rReBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=features+and+ways+of+forming+the+emotional+sphere+of+adolscents+in+acting+classes&ots=ADA5jlvhrp&sig=m2RdYXpuDIMMsyJbZeJIvWSEqI&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=0rReBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=features+and+ways+of+forming+the+emotional+sphere+of+adolscents+in+acting+classes&ots=ADA5jlvhrp&sig=m2RdYXpuDIMMsyJbZeJIvWSEqI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

### Інтернет ресурси

23. Тест емоційного інтелекта Холла. Електронний ресурс: URL:<https://psyttests.org/emotional/hallM1.html>
24. Тест ситуативної та особистісної тривожності «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна. Електронний ресурс: URL: <https://psyttests.org/psystate/spielberger.html>

25.Тест на самооцінку підлітків (опитувальник Г. М. Казанцевої).  
Електронний ресурс: URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1043905-metodika-viznachennya-rivnya-svoei-samoocinki-rozroblena-gm-kazancevoyu>

## **Корекційно - розвиваючий авторський тренінг емоційної сфери підлітків на уроках акторської майстерності**

### **ЗАНЯТТЯ №1 «Знайомство»**

**Мета:** знайомство, згуртування колективу, зняття емоційної напруги, корекція сором'язливості.

#### **I. Привітання.**

**Тренер:** Вітаю вас! Сьогодні ми з вами зібралися тут для того, щоб спробувати разом позбутися своїх неприємних ситуацій, стати краще, навчитися ставитися один до одного з розумінням та повагою.

Хто сором'язливий і нерішучий, після наших занять стане сміливим і відважним, хто не може й хвилини всидіти на місці, стане спокійним та зосередженим. Хто прийшов сюди з тривогою – ми разом з вами подолаємо та покращимо себе і досягнем цього!

Заняття відрізнятимуться від традиційних уроків тим, що ці заняття проходитимуть у вигляді тренінгових занять, завдяки яким ви зможете познайомитись один з одним ближче, стати згуртованою командою, перебороти тривожність і скутість у спілкуванні. Головне – поділитися власними невдачами й досягненнями, прикрощами й радіощами, одержати допомогу й підтримку, відчути значимість і цінність своєї особистості. А все це можливо лише завдяки доброзичливій і душевній атмосфері.

#### **Хід заняття:**

1. Знайомство з цілями занять.

2. Ухвалення правил.

Кожна група, збираючись працювати спільно, завжди домовляється які правила роботи будуть існувати. Подивіться правила, написані на дошці. Які правила можна прийняти одразу? Які змінити? Можливо, щось потрібно додати?

### Зразкові правила:

- Активна робота на занятті кожного учасника.
- Уважність до того, хто говорить.
- Довіра один до одного.
- Неприпустимість глузувань.
- Не виносити обговорення за межами заняття.
- Право кожного на свою думку.
- "Тут і зараз"
- Вимкнути телефони перед заняттям.
- Не застосовувати фізичну силу по відношенню до інших.
- Конфіденційність.

3. Настрій заняття.( Підтримувати кожну вправу оплесками)

#### Підготовча вправа « Чарівник»

Всі потягнулися до гори напружили все тіло та розслабилися до низу. Повторити 3 рази. Тренер як чарівник своєю паличкою направляє дітей то вправо, то вліво, дує вітер, закручує в коло всіх, підтягує вперед назад і так далі.

#### 1. Вправа: «Моє незвичне ім'я»

Діти стоять по колу, той хто починає в нього у руці уявлюваний м'яч, він називає своє ім'я з емоційною окраскою та кидає м'яч наступному учаснику по колу. Той хто зловив м'яч називає попереднє ім'я з тією ж емоційною окраскою та своє з іншою і так далі поки всі учасники не назвуть своє ім'я.

#### 2. Вправа: «Вітання у вільному просторі»

Всі ходять по всьому просторі через центр вісімкою. На бавовну діти вітаються, один з одним, називаючи ім'я один одного: «Доброго дня Олександр!»). Потім знову бавовна знову по колу і так далі. Далі поздороваємося:

- плечем;
- головою;

- ногою;
- у стрибку;
- спиною і так далі.

### **3. Вправа: « Що я люблю»**

Діти стоять по колу. У ліво відправляється слово «ПЛІАМ», після того як назвали своє ім'я і сказали що любите, додаючи слово. Вправо слово «ПЛІМ». Називати по черзі слідкуючи за кожним. А коли зустрілися два слова разом просто «БАМ». І гра починається з початку.

### **4. Вправа: « Птах»**

Всі учасники набирають повітря через ніс, одночасно роблячи рукою та ногою півколо, коли нога торкнулась підлоги потрібно сказати А-А-А у нижчому регістрі голосу, потім підстрибнути як птах у повітрі і промовити коротке «А» у високому регістрі голосу.

### **5. Вправа: « Мій настрій тобі»**

Створюємо щось, виліплюємо уявлене та передаємо з придином на звук «А» з якимось почуттям.

### **6. Вправа « Живе дерево настрою»**

Сьогодні ми з вами трішечки познайомилися і у вас у кожного створився свій настрій. Зараз ми будемо малювати, але не олівцями а вашими емоціями, створювати картину «Живе дерево настрою». Ви всі олівці, а ця сцена це чистий лист паперу. По одному починаємо малювати дерево вашого настрою. Потім все спочатку під музику відчуваючи один одного, як одне ціле. Все зароджується тут і зараз.

**Рефлексія.** Що сподобалось? У чому були складнощі? Ваші очікування у наступному тренінгу? ( всі пишуть на листі паперу). До зустрічі у наступному тренінгу!

## **ЗАНЯТТЯ №2 « Мистецтво спілкування»**

**Мета:** розвиток навиків взаємодії: групової та парної .

Спілкування - одна з універсальних форм активності особистості (поряд з пізнанням, працею, грою). Спілкування проявляється у встановленні у розвитку контактів між людьми. Спілкування формує міжособистісні відносини і породжує потребу у спільній взаємодії.

### **Підготовча вправа.**

#### **Вправа «Дихання з рухом тіла»**

Всі учасники стоять по колу, швидкий один вдих через ніс, два видиха, три вдиха, три видиха і все спочатку. При цьому рух рук з вдихом підіймаються, з видихом опускаються у створеному темпоритмі.

Мета: розігрів учасників.

#### **Вправа « Олівці»**

**Мета** цієї вправи навчити дітей концентрувати свою увагу, навчитися відчувати, розуміти та взаємодіяти з партнером.

Діти утримують олівців або ручки затиснувши між пальцями. Розбившись на пари учасники, розташовані один навпроти друга на відстані 70-90 см і намагаються втримати один, два олівця, притиснувши їх кінці подушечками вказівних пальців. Дається завдання: не випускаючи олівці, рухати руками вгору, вперед назад. Після виконання підготовчого завдання група встає в вільне коло (відстань між сусідами 50-60 см), олівці затискаються між подушечкамивказівні пальці сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання:

1. Підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення.
2. Витягнути руки наперед, відвести назад.
3. Зробити крок уперед; два кроки тому; крок вперед (звуження і розширення кола).
4. Нахилитися вперед; назад; випростатися.
5. Присісти; встати.



Надалі можна ускладнити та урізноманітнити вправу:

-Поєднувати одночасно два рухи (наприклад, зробити крок вперед - підняти руки).

-Використовувати не вказівні, а безіменні пальці або мізинці.

Тримати руки не в сторони, а схрестити їх перед грудьми.

-Виконувати вправу із заплющеними очима.

Якщо всі справилися, вправа ускладнюєтьсязвучить повільна музика, всі рухаються по колу, відчуваємо один одного, та робимо справжній танець.

### **Вправа №1 « Дихання емоції»**

Учасники встають по колу. Вдихаємо через ніс, видихаємо через рот та передаємо свою емоцію, або емоція з рухом тіла.

**Мета:** розкріпостити та навчити спілкуватися та розуміти один одного.

### **Вправа №2 « Рух спілкування»**

Всі учасники ходять вільно по всьому просторі, переходячи через центр.

Звучить бавовна і даються завданняходити як:

- роботи; потім знову бововна і роботи повинні привітатися, знову бавовна завдання змінюється і так далі.

- резинові іграшки з водою;

-м'ячики;

-скляні предмети;

-м'яка глина;

- морозиво яке тає;

- кукли;

- мильні кульки.

### **Вправа №3 « Повтори рух»**

Учасники сидять по колу. Ведучий вибирає двох учасників. Перший учасник промовляє те що робить, а інший тільки повторює. Коли закінчать самі вибирають наступних учасників. Наприклад: «Я роблю шаг, повертаю голову у право дивлюсь на синє небо, воно мені дуже подобається, розвертаюся та роблю ще два кроки, бачу квіточку...».

**Мета:** підготовка до комунікації, розвиток взаємодії та спілкування, прояви емоцій.

#### **Вправа №4 « Картина світу навколо нас і ми в ньому»**

Кожен учасник по одному на сцені завмирає в якійсь позі та емоції, підстроюючись під загальну картину. Потім ця картина оживає під музику.

**Рефлексія.** Як ви почуваетесь сьогодні? Що сподобалось? Що було для вас складною задачею? Що очікуєте від наступного заняття?

### **ЗАНЯТТЯ №3 «Емоції та почуття»**

**Мета:** розвиток здібностей розуміти свій емоційний стан та оточуючих людей, можливість самовираження, зняття меж у спілкуванні.

**Тренер:** На початку заняття давайте поговоримо що таке емоції та почуття?

Визначаймося з підлітками і записуємо емоції та почуття на дошці, розділяємо на негативні та позитивні.

Перш ніж ми почнемо виконувати вправи, давайте звернемо нашу увагу на правила вираження почуттів та правила сприйняття та розуміння почуттів інших.

#### **Правила вираження почуттів:**

- Приймайте свої почуття такими, якими вони є;
- прямо та відкрито висловлюйте свої почуття та за допомогою займенника «Я»;
- назвіть конкретну причину, що викликала ваші почуття - конкретні ситуації або зразки поведінки;
- уникайте узагальнень при вираженні почуттів.

#### **Правила сприйняття та розуміння почуття інших:**

- Допомагайте партнеру висловити почуття, слухайте його уважно;
- повторіть своїми словами те, що сказав партнер: цим ви показуєте йому, що ви його розумієте;
- допоможіть партнеру прояснити власні почуття, назвіть їх;

- розкажіть партнеру, як його слова діють на вас.

### **Підготовча вправа «Танець рук та кольори або асоціації»**

Дитина сідає на стільчик, заплющує очі, тренер називає різні кольори і дитина починає рух руками на відчуття.

**Мета:** навчити відчувати себе, прислухатися до себе, до своїх почуттів.

### **Вправа №1 «Передай емоцію»**

Учасники встають по колу, один передає якусь емоцію з рухом тіла, другий повторює і передає далі. Наступний після першого починає зі своєї емоції і так поки всі не покажуть емоції.

### **Вправа №2 «Скарбничка почуттів»**

У ведучого учасники витягують зі скарбнички якесь почуття. Кожному дається хвилина подумати, як зобразити це почуття, щоб всі здогадались. Потім об'єднуючись наприклад: радість та сум потрібно продемонструвати як ці почуття можуть взаємодіяти один з одним.

### **Вправа №3 «Повітряна кулька або життя кульки»**

Учасникам потрібно зобразити, стати кулькою на декілька хвилин та прожити всі почуття яка б відчула кулька коли:

- лежить не надута;
- надувають;
- вона стає легкою і летить у небо високо;
- дує легкий вітерець;
- палюче сонечко;
- кулька починає знижатися;
- починається дощик;
- дує сильний вітерець;
- кулька летить вправо;
- потім вліво;
- кулька зачепилася за гілку;

далі фантазія дітей, як хотіли би, щоб закінчилась історія.

### **Вправа №4 «Дзеркало емоцій»**

Один учасник дзеркало, другий жива людина. Другий робить щось, наприклад: розчісує волосся, волосся не розчісується, приміряє нове плаття і так далі...

**Етюд: «У кінотеатрі або запізнення на початок сеансу»**

Створюємо тут і зараз. Обговорюємо з дітьми що може діятися у кінотеатрі коли запізнюються і так далі.

**Мета:** розвинути фантазію, навчити спілкуватися та проявляти свої емоції, самопочуття.

**Рефлексія:** Як ви почуваетесь сьогодні? Що сподобалось? Що було для вас складною задачею? Що очікуєте від наступного заняття?

#### **ЗАНЯТТЯ №4 «Стоп тривожність або шлях до свого Я»**

**Мета:** зниження тривожності та емоційної напруги.

**Тренер:** Всіх у житті людей щось турбує, тривожить, а іноді буває страшно.

Питання до дітей:

Які прояви тривожності ви відчуваєте?

Що фізично відбувається?

Чому ми іноді боїмося?

Поруч з якою людиною тобі не страшно?

Які емоції в тебе, коли ти боїшся?

Згадай казку, де персонажі боялися чогось, а де були сміливі?

Ким би ти хотів бути із казкових персонажів?

**Підготовча вправа «Птах з рухом по колу»**

Всі учасники набирають повітря через ніс, одночасно роблячи рукою та ногою півколо, коли нога торкнулась підлоги потрібно сказати А-А-А у нижчому регістрі голосу, потім підстрибнути як птах у повітрі і промовити коротке «А» у високому регістрі голосу, перетинаючись по колу вліво.

**Вправа №1 «Тривожність у кольорі»**

Діти сидять на стільчиках з заплющеними очима, тренер називає поширені тривоги та колір. За допомогою рухів рук діти відображають своє відчуття до цього.

### **Етюд «Рибки у акваріумі та кіт»**

Створення тут і зараз. З дітьми обговорюємо що може відбуватися у акваріумі. Що риби можуть робити, чим вони займаються, як взаємодіють один з одним, чого бояться? Чи однакові риби у акваріумі? Що робить кіт, його думки, звідки прийшов? Починаємо створювати разом під музику.

### **Вправа №2 «Скеля падає»**

Учасникам пропонується за сигналом разом та розташуватися так по всій площі скелі утримати скелю та не дати впасти їй.

**Мета:** навчити разом діяти у критичній ситуації

### **Вправа №3 «На крижині»**

Всі учасники уявляють, що вони на крижині. Раптово крижина обколюється і пливе. Всім потрібно згуртуватися так щоб крижина довше протрималася.

**Мета:** навчити разом діяти у критичній ситуації

### **Вправа №4 «Що тривожить»**

Учасники тренінгу виліплюють, те що тривожить. Тренер збирає у скриньку і ставить у центрі кола. Далі дітям пропонується дихальна гімнастика два вдиха через ніс та два видиха через рот декілька разів, представити що вони вітер і рухово діти уносять всі свої тривоги. Далі потягнулися до гори та розслабилися.

**Рефлексія:** Як ви почуваетесь сьогодні? Що сподобалось? Що було для вас складною задачею? Що очікуєте від наступного заняття?

## **ЗАНЯТТЯ №5 « Самооцінка»**

**Мета:** підвищення самооцінки, виховання впевненості у собі, створення позитивної емоційної атмосфери.

**Тренер:** Сьогодні ми з вами поговоримо про самооцінку. Існує три рівня самооцінки. Як ви розумієте «підвищену самооцінку», «занижену самооцінку» та «адекватну самооцінку». (Відповіді дітей)

Всі ми розуміємо, що дуже добре якщо людина оцінює себе адекватно. Що трапляється з людиною, якщо вона підвищує себе, як до неї ставляться?

А якщо людина знижує свої здібності, що з нею трапляється? Недооцінює свої можливості, невпевнений у собі, у своїх здібностях?

(Відповіді дітей)

Зараз спробуємо зобразити з вами людину: впевнену, невпевнену та самовпевнену.

### **Вправа №1 «Три людини»**

Виходять три учасника. Дітям пропонується зобразити впевнену, невпевнену та самовпевнену людину. Діти тягнуть листочок з ситуацією в якій потрібно зобразити одну з людини та по взаємодіяти один з одним. Наприклад: «Кінопроби: режисер, актор та прибиральниця сцени». Входить режисер «Так починаємо репетицію в нас сьогодні «Гамлет». Прошу на сцену. Входить актор впевнений: « Доброго дня! Бути чи не бути..., я гадаю ... (забув слова) Гадаю бути Гамлету! (І так далі що народиться). Входить прибиральниця невпевнена у собі, але їй терміново потрібно помити сцену там де іде репетиція. (Далі дивимося що виходить).

### **Вправа №2 «Скелелаз компліментів»**

З бавовни діти стають як скеля з рук та ніг, як перешкод. Одна дитина пробирається уявляючи ніби пробирається через ліс густий, коли буде проходити біля дитини називає ім'я та комплімент цій дитині. Хто останній починає спочатку.

### **Вправа №3 « Стілець»**

Учасникам дається завдання сісти на стілець як:

- зацікавлений;
- бадьорий;
- розбишака;
- король, королева;
- вередливий;
- спортсмен який займається боддібілдингом (силач);
- директор;
- запізнівся;
- космонавт;
- президент.

### **Вправа №4 «Оптиміст та песиміст»**

Один песиміст, другий оптиміст. Завдання оптиміста переконати песиміста що все в нього вийде. Потім діти ролями помінялися.

### **Вправа № 5 «Я в минулому, теперішньому та майбутньому»**

Учасники тренінгу по черзі показують себе який він був, буде та зараз. Далі тренер ставить задачу зобразити персонажа, якого відчувають тут та зараз. Діти показують по черзі персонажа улюбленого, потім тренер робить бавовну і діти застигають у позі і так далі поки всі учасники не будуть на сцені. Далі бавовна і кожен з учасників також по черзі відморожуються і дітям дається завдання оправдати себе на сцені, чому він цей персонаж і запропонувати по взаємодіяти з іншими персонажами. Оправдати всю картину всіх персонажів з якими взаємодієш.

**Рефлексія:** Як ви почуваетесь сьогодні? Що сподобалось? Що було для вас складною задачею? Що очікуєте від наступного заняття?

## **ЗАНЯТТЯ №6 « Завжди залишайся людиною, або мої зміни»**

**Мета:** Закріпити в учасників тренінгу отримані знання. Допомогти учасникам повірити у свої сили, знати вихід з критичної ситуації.

**Тренер:** Доброго дня учасники тренінгу! Сьогодні в нас з вами останній день коли ми зібралися! Всі знайшли друзів, узнали багато цікавого про себе та про інших. Сьогодні ми закріпимо все, що ви почерпнули.

### **Вправа №1 « Сороконіжка»**

Учасникам пропонується уявити, що вони всі разом сороконіжка, ухопившись за талію. До початку руху її пропонується взутися як один спочатку ліву ніжку, потім праву. Сороконіжка іде через уявні перешкоди:

-камінці;

-гілки;

-лужі;

-птах.

### **Вправа №2 «Побажання»**

Учасники перекидають друг другу м'яч та бажають на день: «Бажаю тобі доброго дня» і так далі.

### **Вправа №3 «Ситуація»**

Учасники уявляють ніби вони на день народженні у якомусь центрі і раптово хтось впав. Як будете діяти разом? Звучить музика під музику кожен учасник торкається до друга. Коли музика замовкає одна людина падає.

### **Вправа №4 «Реклама»**

Всі добре знають що таке реклама. Давайте уявімо, що нам потрібно створити власний ролик для якогось товару. Наше завдання – представити цей товар публіці у найкращих сторонах, зацікавити всіх. Об'єктом реклами будуть конкретні люди, які сидять тут. Вам потрібно витягнути картку на якій написано ім'я з цієї групи. Але може трапитися що ім'я буде ваше. Нічого страшного! Значить рекламуємо себе! Але коли рекламуєте ви не повинні називати ім'я. У рекламному ролику повинно бути відображено



найважливіші і справжні переваги об'єкта, що рекламується. Тривалість одна хвилина. Після цього група повинна вгадати хто це був представлений у рекламі.

### **Вправа № 5 « Власна історія з показом»**

Учасником пропонується початок історії та кінець. Задача продовжити історію та показати.

**Рефлексія:** обговорення з учасниками, підведення підсумків.

### **Заключне слово**

Дякую вам за те, що ви старанно відвідували заняття та працювали, пропонує висловити свої думки й почуття.

**АНКЕТА УЧАСНИКА ТРЕНІНГУ**

Ім'я \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Заняття № \_\_\_\_\_

1. Сьогоднішнє спілкування справило на мене:

велике враження                    5 4 3 2 1                    ніякого враження

2. Я відчував(ла) себе:

вільно                    5 4 3 2 1                    скуто

3. Найбільший вплив на хід заняття, на мою думку, мали:

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

4. Особисто мені дуже заважала поведінка:

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

5. На цьому тренінгу мені сподобалось

\_\_\_\_\_

**Посилання на гугл форму**URL: <https://docs.google.com/forms/d/1KjrUhywPv0g6dFPWy5Mgj1k47OzH0hh-ZajM7OL1D08/edit?usp=sharing>

## Додаток В

**Результати діагностики за методикою Н. Холла «Емоційного інтелекту»  
Емоційна поінформованість**

№	Респонденти	До			Після		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
1	Д.		29		32		
2	Х.		27			30	
3	Д.		26			31	
4	Д.	32			33		
5	Д.		26			30	
6	Х.		26			27	
7	Д.		26			29	
8	Д.			24		26	
9	Д.		29			30	
10	Д.		26			30	
11	Д.		26			30	
12	Д.		31		32		
13	Д.		25			29	
14	Д.			24		26	
16	Д.	32			32		
17	Д.		25			28	
18	Д.		28			30	
19	Д.	32			32		
20	Д.		30			29	
21	Д.		27			26	
22	Д.		30				24
23	Д.		25			28	
24	Х.			23			23
25	Х.		26			28	
26	Х.		29		34		
27	Д.			23		25	
28	Д.			19		25	
29	Д.		21			27	
30	Х.		25				18
31	Х.		29		32		
32	Д.	32			33		
33	Д.	32			33		
34	Д.	32			32		

35	Д.	32			32		
36	Д.		29		32		
37	Д.		26			30	
38	Д.		27			31	
39	Д.		26			30	
40	Х.		25			29	
41	Х.		25			30	
42	Х.		25			29	
43	Д.		26			29	
44	Х.		26			29	
45	Х.		26			29	
46	Х.		29			29	
47	Д.		27			31	
48	Д.		27			31	
49	Д.		27			31	
50	Д.		27			31	

**Результати діагностики за методикою Н. Холла «Емоційного інтелекту»  
Управління своїми емоціями**

№	Респонденти	До			Після		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
1	Д.			15			25
2	Х.		26			30	
3	Д.		27			32	
4	Д.			8			25
5	Д.		26			27	
6	Х.		30			31	
7	Д.			18		26	
8	Д.			14			25
9	Д.			14			25
10	Д.			22		27	
11	Д.			13			25
12	Д.			15		26	
13	Д.			14			22
14	Д.		27			23	
16	Д.		27			30	

17	Д.			12			22
18	Д.			18			25
19	Д.			22		30	
20	Д.			15			16
21	Д.		30			29	
22	Д.			10			18
23	Д.			21		30	
24	Х.			23			24
25	Х.			22		27	
26	Х.			18			15
27	Д.			22			16
28	Д.			19			25
29	Д.			23		27	
30	Х.			25			22
31	Х.		27		32		
32	Д.		27		32		
33	Д.			23		26	
34	Д.			15			24
35	Д.			21		26	
36	Д.			21		26	
37	Д.			20		30	
38	Д.			18		31	
39	Д.			23		30	
40	Х.			22		29	
41	Х.			25		30	
42	Х.			25		29	
43	Д.			25		29	
44	Х.			25		29	
45	Х.			25		29	
46	Х.			24		27	
47	Д.			24		27	
48	Д.			24		27	
49	Д.			24		27	
50	Д.			24		27	

## Результати діагностики за методикою Н. Холла «Емоційного інтелекту» Самомотивація

№	Респонденти	До			Після		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
	Дівчинка/Хлопчик						
1	Д.		27		33		
2	Х.		26			30	
3	Д.		32		34		
4	Д.			17		26	
5	Д.		26			27	
6	Х.		32		33		
7	Д.		31		34		
8	Д.		26			28	
9	Д.			25		28	
10	Д.		26			28	
11	Д.			20			25
12	Д.			23		28	
13	Д.		26			28	
14	Д.		31			31	
16	Д.		26			28	
17	Д.			20		26	
18	Д.			18		30	
19	Д.			22		30	
20	Д.			15		30	
21	Д.		30			26	
22	Д.			10		29	
23	Д.			21		28	
24	Х.			23			14
25	Х.			22		29	
26	Х.			18			25
27	Д.			22			21
28	Д.			19			25
29	Д.			23		30	
30	Х.			25		26	
31	Х.		27				17
32	Д.		27		33		
33	Д.			23	33		
34	Д.			15		32	

35	Д.			21	33		
36	Д.			21		30	
37	Д.			20		30	
38	Д.			18		30	
39	Д.			23		30	
40	Х.			22		30	
41	Х.			25		30	
42	Х.			25		32	
43	Д.			25		32	
44	Х.			25		32	
45	Х.			25		32	
46	Х.			24		32	
47	Д.			24	33		
48	Д.			24	33		
49	Д.			24	33		
50	Д.			24	33		

## Результати діагностики за методикою Н. Холла «Емоційного інтелекту»

### Емпатія

№	Респонденти	До			Після		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
1	Д.	32			34		
2	Х.		30		34		
3	Д.	32				30	
4	Д.		28			31	
5	Д.		25			26	
6	Х.		29			27	
7	Д.		31			31	
8	Д.		29			31	
9	Д.			20		26	
10	Д.		25			27	
11	Д.			16			20
12	Д.		29			31	
13	Д.	36			36		
14	Д.		27			28	
16	Д.		28			30	

17	Д.		29			30	
18	Д.		27			30	
19	Д.		31			31	
20	Д.		29			31	
21	Д.		26			26	
22	Д.		26		33		
23	Д.		31			29	
24	Х.			23		26	
25	Х.			22		28	
26	Х.		27		32		
27	Д.		26				24
28	Д.			19		25	
29	Д.		25			28	
30	Х.		27				23
31	Х.	33			33		
32	Д.			19			24
33	Д.			18			23
34	Д.			20			24
35	Д.		28		33		
36	Д.		30		34		
37	Д.		30		33		
38	Д.		30		33		
39	Д.		30		33		
40	Х.		30		33		
41	Х.		30		33		
42	Х.		29		32		
43	Д.		28		32		
44	Х.		29		33		
45	Х.		30		32		
46	Х.		29		32		
47	Д.		30		33		
48	Д.		30		32		
49	Д.		29		32		
50	Д.		28			30	



## Результати діагностики за методикою Н. Холла «Емоційного інтелекту»

### Управління емоціями інших

№	Респонденти	До			Після		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
1	Д.			22		27	
2	Х.			18		25	
3	Д.		29			25	
4	Д.			8			19
5	Д.		25			26	
6	Х.		27			25	
7	Д.	32			32		
8	Д.		24			27	
9	Д.			20		26	
10	Д.		30			31	
11	Д.			16			20
12	Д.		29			30	
13	Д.	34			34		
14	Д.		28			30	
16	Д.		25			28	
17	Д.	31			31		
18	Д.		21			28	
19	Д.			22			23
20	Д.		29			27	
21	Д.		24			26	
22	Д.	32			33		
23	Д.			20		29	
24	Х.		27				22

2 5	X.		27		31		
2 6	X.		24			30	
2 7	Д.		24			28	
2 8	Д.			19			19
2 9	Д.			23		26	
3 0	X.			21		27	
3 1	X.	32			32		
3 2	Д.	32			33		
3 3	Д.	32			33		
3 4	Д.	32			33		
3 5	Д.			19			20
3 6	Д.			19			20
3 7	Д.		28		33		
3 8	Д.		27		32		
3 9	Д.		29		34		
4 0	X.		30		33		
4 1	X.		28		33		
4 2	X.		28		33		
4 3	Д.		25			28	
4 4	X.		25			28	
4 5	X.		25			28	
4 6	X.		25			28	
4 7	Д.		25			28	
4 8	Д.		25			28	
4 9	Д.		25			28	

5 0	Д.		26			29	
--------	----	--	----	--	--	----	--

**Результати діагностики за методикою «Шкали тривоги»  
Спілбергера – Ханіна Ситуативна тривожність**

№	Респонденти	До			Після		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
1	Д.	51			38		
2	Х.	72			60		
3	Д.		44			38	
4	Д.	59			47		
5	Д.		43			31	
6	Х.	47				36	
7	Д.		39				30
8	Д.	47				38	
9	Д.		37			33	
10	Д.	58				47	
11	Д.	71			63		
12	Д.	49				35	
13	Д.	49				34	
14	Д.	49				36	
16	Д.		39				28
17	Д.		38			33	
18	Д.		35				30
19	Д.		34				28
20	Д.	68			54		
21	Д.	50				32	
22	Д.	58				41	
23	Д.	58				37	
24	Х.	48				40	
25	Х.	48				38	
26	Х.	48				39	
27	Д.		39			38	
28	Д.	65			54		
29	Д.	55			44		
30	Х.	47				34	
31	Х.	49				38	

32	Д.	58				44	
33	Д.	68			52		
34	Д.	58				41	
35	Д.	48				41	
36	Д.		44			41	
37	Д.		44			38	
38	Д.		42			38	
39	Д.		43			37	
40	Х.		44			41	
41	Х.		44			42	
42	Х.		43			41	
43	Д.		38			33	
44	Х.		41			37	
45	Х.	47				40	
46	Х.	54				44	
47	Д.	52				41	
48	Д.	48				41	
49	Д.	53				44	
50	Д.	53				41	

**Результати діагностики за методикою «Шкали тривоги»  
Спілбергера – Ханіна Особистісна тривожність**

№	Респонденти	До			Після		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
	Дівчинка/Хлопчик						
1	Д.	55			48		
2	Х.	62			54		
3	Д.		40			35	
4	Д.	57			48		
5	Д.		39			31	
6	Х.		41			35	
7	Д.		41			32	
8	Д.		43			33	
9	Д.		40			33	
10	Д.	55				44	
11	Д.	64			51		

12	Д.	70			58		
13	Д.	50				38	
14	Д.	63			51		
16	Д.		33				30
17	Д.	49				39	
18	Д.	51				44	
19	Д.	51				44	
20	Д.	67			54		
21	Д.		39			35	
22	Д.	58			52		
23	Д.	62			46		
24	Х.	64			61		
25	Х.		33				29
26	Х.		43			32	
27	Д.		42			35	
28	Д.	55				43	
29	Д.		43			33	
30	Х.		42			38	
31	Х.		43			38	
32	Д.		43			33	
33	Д.		33				28
34	Д.		33				28
35	Д.		43				30
36	Д.		41			35	
37	Д.	47				33	
38	Д.	45				32	
39	Д.	47				34	
40	Х.	46				35	
41	Х.	47				35	
42	Х.	46				33	
43	Д.	64			55		
44	Х.	57			45		
45	Х.		41			33	
46	Х.		42			32	
47	Д.		41				30
48	Д.		42			31	
49	Д.		42			33	
50	Д.		44			35	

## Додаток Д

**Результати діагностики за методикою опитувальника Г. М. Казанцевої  
«Самооцінка»**

№	Респонденти	До			Після		
	Дівчинка/Хлопчик	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
1	Д.		-3			-1	
2	Х.		2		4		
3	Д.		-1			1	
4	Д.		2			-1	
5	Д.		1			2	
6	Х.		3		6		
7	Д.		-1			2	
8	Д.		1		4		
9	Д.		-3			1	
10	Д.		1			3	
11	Д.		2		4		
12	Д.		-1			1	
13	Д.		-2			3	
14	Д.		-2			1	
16	Д.		1		5		
17	Д.		-1			2	
18	Д.		-2			1	
19	Д.		-2			1	
20	Д.		-1			2	
21	Д.		-3			1	
22	Д.		-3			2	
23	Д.		-2			2	
24	Х.		-2			3	
25	Х.		-1			1	
26	Х.		-1			1	
27	Д.		1			2	
28	Д.		2		4		
29	Д.		1			3	
30	Х.		-1			2	
31	Х.	7			4		

32	Д.	4				2	
33	Д.	5				3	
34	Д.	7			4		
35	Д.			-4		-3	
36	Д.			-4		-3	
37	Д.			-5			-4
38	Д.			-7			-5
39	Д.			-10			-5
40	Х.			-6		-3	
41	Х.			-7			-4
42	Х.			-7			-4
43	Д.			-4		-2	
44	Х.			-4		-2	
45	Х.			-5			-4
46	Х.			-5			-4
47	Д.			-10			-5
48	Д.			-10			-5
49	Д.			-5			-4
50	Д.			-4		-2	